ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ



КНИГА 1



СПРАВОЧНИК

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

КНИГА 1

СПРАВОЧНЫЕ ТАБЛИЦЫ СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Издание второе, переработанное и дополненное

Под редакцией проф., д-ра техн. наук
И. М. СКУРИХИНА
и проф., д-ра мед. наук М. Н. ВОЛГАРЕВА

Одобрено Министерством здравоохранения СССР 7 февраля 1986 г.



МОСКВА
ВО «АГРОПРОМИЗДАТ»
1987

р мед.
. наук

ББК 36
Х46
УДК 641.1(03)

Химический состав пищевых продуктов: Книга 1:
Х46 Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов/Под ред. проф., д-ра техн. наук И. М. Скурихина, проф., д-ра мед. наук М. Н. Волгарева — 2-е изд., перераб. и доп.— М.: ВО «Агропромиздат», 1987.— 224 с.

По сравнению с первым изданием справочника, вышедшим в 1976 г., во втором уточнены многие данные, проанализированы новые виды пищевых продуктов. В справочнике представлены химический состав и энергетическая ценность 1580 наиболее важных пищевых продуктов. Приведены сведения о потерях основных пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке.

Для производственников, плановиков, диетологов, работников здравоохранения, сельского хозяйства, органов технохимического и санитарного контроля, научных работников, преподавателей и учащихся высших и средних специальных учебных заведений.

Х $\frac{2901000000-173}{(035)01-87}$ 359—87 ББК 36

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

СПРАВОЧНЫЕ ТАБЛИЦЫ СОДЕРЖАНИЯ
ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ
И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

СПРАВОЧНИК. КНИГА 1

Зав. редакцией Л. М. Богатая
Редактор Е. И. Чистякова
Оформление художника М. И. Гозенпут
Художественный редактор В. А. Чуракова
Технический редактор Г. Г. Хацкевич
Корректор Т. Ю. Шамонова

ИБ № 5097

Сдано в набор 03.09.86. Подписано в печать 28.01.87. Т-00924. Формат 60×90¹/₁₆. Бумага типографская № 1. Гарнитура Литературная. Высокая печать. Усл. п. л. 14,0. Усл. кр.-отт. 14,0. Уч.-изд. л. 15,26. Изд. № 299. Тираж 39 000 экз. Заказ № 1555. Цена 1 р. 10 к.
Ордена Трудового Красного Знамени ВО «Агропромиздат», 107807, ГСП, Москва, Б-53, ул. Садовая-Спасская, 18.
Областная ордена «Знак Почета» типография им. Смирнова Смоленского облуправления издательств, полиграфии и книжной торговли, 214000, г. Смоленск, проспект им. Ю. Гагарина, 2.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Успешное решение Продовольственной программы СССР связано с проблемой повышения качества пищевых продуктов и прежде всего их пищевой ценности. В свою очередь, пищевая ценность в значительной степени определяется химическим составом пищевых продуктов. Поэтому сведения об их химическом составе, изложенные в соответствующих справочниках, имеют большое народнохозяйственное значение.

В 1976 г. под редакцией А. А. Покровского был издан первый том справочника «Химический состав пищевых продуктов» (второй том вышел в свет в 1979 г., третий — в 1984 г.). За прошедшие 10 лет существенно изменились ассортимент и технология производства пищевых продуктов, особенно для детского и диетического питания. Это сделало необходимым переиздание справочника.

Работа по пересмотру, уточнению и дополнению справочника проводилась по плану ГКНТ в рамках работы Межведомственной комиссии (МВК) по составлению «Таблиц химического состава отечественных пищевых продуктов», председателем которой является проф., д-р мед. наук М. Н. Волгарев.

В работе принимали участие следующие организации:

Институт питания АМН СССР (головная организация);

Всесоюзный научно-исследовательский институт зерна и продуктов его переработки;

Научно-производственное объединение хлебопекарной промышленности;

Всесоюзный научно-исследовательский институт кондитерской промышленности;

Научно-производственное объединение масло-жировой промышленности;

Всесоюзный научно-исследовательский институт пищеконцентратной промышленности и специальной пищевой технологии;

Всесоюзный научно-исследовательский и конструкторский институт молочной промышленности и его Истринское отделение;

Всесоюзный научно-исследовательский и конструкторский институт мясной промышленности;

Научно-производственное объединение птицеперерабатывающей и клеежелатиновой промышленности «Комплекс»;

Научно-производственное объединение маслодельной и сыродельной промышленности «Углич»;

Всесоюзный научно-исследовательский институт консервной и овощесушильной промышленности;

Всесоюзный научно-исследовательский и проектно-конструкторский институт продуктов детского питания и систем управления агропромышленными комплексами консервной промышленности;

Всесоюзный научно-исследовательский институт морского рыбного хозяйства и океанографии;

Киевский институт гигиены питания;

Московский институт народного хозяйства им. Г. В. Плеханова;

Украинский научно-исследовательский институт мясо-молочной промышленности.

В подготовке таблиц принимали участие следующие лица:

1. Разработку принципов построения таблиц осуществляли: проф., д-р мед. наук М. Н. Волгарев (Институт питания АМН СССР), проф., д-р техн. наук

И. М. Скурихин (Институт питания АМН СССР), канд. техн. наук А. Н. Богатырев (Государственный комитет СССР по науке и технике).

2. Проверку достоверности представленных данных осуществляли сотрудники Института питания АМН СССР: проф., д-р техн. наук И. М. Скурихин — по всем вопросам, д-р биол. наук М. М. Левачев, канд. техн. наук В. Г. Байков — по липидам, канд. с.-х. наук Е. Н. Степанова, канд. хим. наук М. П. Григорьева — по витаминам, канд. хим. наук Ю. П. Алешко-Ожевский, Н. Н. Махова, Л. В. Шевякова — по минеральному составу.

3. Подготовку материалов по отдельным группам продуктов осуществляли:

зерно и продукты его переработки — д-р биол. наук В. Ф. Голенков, канд. с.-х. наук И. А. Панкратьева;

хлеб и хлебобулочные изделия — канд. техн. наук Р. Д. Поландова, ст. науч. сотр. В. А. Березницкая, канд. техн. наук | В. А. Патт |, канд. техн. наук З. С. Немцова, канд. биол. наук Л. И. Гусева, канд. техн. наук Н. А. Манкеева, Л. С. Кеваркян, Н. Н. Масликова, Г. В. Шарова;

кондитерские изделия — канд. техн. наук Т. П. Ермакова, канд. техн. наук Р. Д. Норманова, канд. техн. наук И. А. Кондакова;

молоко и молочные продукты — канд. с.-х. наук В. П. Аристова, канд. вет. наук В. А. Серебренникова, канд. с.-х. наук А. П. Патратий, канд. техн. наук Г. А. Россихина, канд. техн. наук Я. И. Костин, канд. биол. наук И. П. Бузов, канд. техн. наук Н. С. Новгородова, канд. биол. наук Ю. А. Свириденко, канд. техн. наук В. И. Еремина, канд. техн. наук В. А. Краюшкин, канд. техн. наук Л. И. Тетерева, канд. техн. наук А. Н. Толкачев, В. П. Панов, Л. Г. Перфильева, Н. Н. Титова, канд. техн. наук Л. Г. Андреенко, канд. с.-х. наук Л. В. Андриевская;

жиры растительные и жировые продукты — канд. физ.-мат. наук А. Н. Миронова, канд. техн. наук Л. Г. Прохорова;

овощи, картофель, плоды, ягоды и грибы — д-р техн. наук А. А. Колесник, канд. техн. наук В. С. Афанасьева, канд. техн. наук Е. Ф. Дорофеева;

мясо и мясные продукты — канд. техн. наук В. М. Горбатов, канд. биол. наук Л. Ф. Кармышова, канд. техн. наук В. Т. Колесникова, А. Н. Петракова, канд. техн. наук Г. А. Сафронова;

птица, продукты из мяса птицы и яйцепродукты — канд. хим. наук Н. И. Севостьянова, канд. техн. наук Л. А. Абрамова, канд. хим. наук Т. Г. Мартынюк;

рыба, рыбные и другие продукты моря — канд. техн. наук В. П. Быков, д-р техн. наук Ф. М. Ржавская, канд. хим. наук Н. А. Писарева, канд. биол. наук Н. А. Масленникова, канд. техн. наук А. Н. Головин, канд. биол. наук С. Г. Кириченко, Т. В. Сергеева, М. Н. Еремеева, М. Л. Жакевич, Т. Г. Климова, В. Ф. Полуэктов, А. И. Овсянкин, канд. техн. наук Ж. Б. Левинтон, канд. биол. наук Л. Р. Полищук, канд. техн. наук И. Н. Матвиенко, Е. М. Комарова, О. А. Прокопенко;

плодоовощные консервы и пищевые концентраты — д-р техн. наук В. И. Рогачев, канд. техн. наук С. Ю. Гельфанд, канд. техн. наук Т. Н. Медведева, д-р техн. наук Н. Н. Березовская, И. С. Хангильдина, Е. И. Чадина, канд. техн. наук З. А. Марх, Н. П. Лисакова, Л. Н. Чабанюк, канд. техн. наук В. А. Воскобойников, Т. С. Захаренко, канд. техн. наук Т. Ф. Роенко, Т. Ю. Шалинова, канд. техн. наук С. С. Хованская, канд. биол. наук Н. А. Калашникова, С. В. Саина, канд. техн. наук О. А. Попов, О. Е. Павловская, В. А. Смирнова;

напитки и продукты брожения — д-р техн. наук И. М. Скурихин.

4. Сведения о съедобной части некоторых продуктов подготовили канд. экон. наук | Г. М. Геллер |, проф., д-р техн. наук И. М. Скурихин.

* * *

Замечания и предложения по уточнению представленных таблиц просьба направлять по адресу:

109240, Москва Ж-240, Устьинский проезд 2/14, Институт питания АМН СССР, Межведомственная комиссия по составлению «Таблиц химического состава отечественных пищевых продуктов».

СПИСОК ЛИЦ, НЕОПУБЛИКОВАННЫЕ ДАННЫЕ КОТОРЫХ ИСПОЛЬЗОВАНЫ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ НАСТОЯЩИХ ТАБЛИЦ

Д. Л. Азин, канд. техн. наук К. С. Агиенко, канд. хим. наук Ю. П. Алешко-Ожевский, канд. техн. наук Т. Б. Алымова, Т. А. Алышева, канд. техн. наук Л. Г. Андреенко, канд. с.-х. наук Л. В. Андриевская, канд. с.-х. наук В. П. Аристова, канд. техн. наук В. С. Афанасьева, канд. хим. наук В. Г. Байков, М. И. Бабурина, А. А. Балабух, Л. А. Бахтиярова, В. Д. Безбородько, В. А. Березницкая, д-р биол. наук Н. Н. Березовская, канд. техн. наук М. Я. Бренц, Е. А. Брянская, Н. А. Букина, канд. техн. наук Ю. Н. Буракова, канд. биол. наук Н. И. Бурьян, канд. техн. наук В. П. Быков, канд. с.-х. наук Н. А. Быкова, А. Г. Валиев, М. Н. Вахрушева, Р. М. Воронина, Л. Г. Волкова, Л. Л. Воронкова, канд. техн. наук В. А. Воскобойников, И. П. Гаврикова, канд. хим. наук И. Л. Гайдым, И. Г. Гаязова, канд. техн. наук С. Ю. Гельфанд, канд. техн. наук А. Н. Головин, д-р техн. наук Н. А. Головкин, канд. техн. наук В. С. Гордиевская, Э. И. Горшкова, канд. хим. наук И. Ф. Грибовская, канд. хим. наук М. П. Григорьева, В. П. Гришина, В. Ю. Громаков, канд. биол. наук Л. И. Гусева, канд. техн. наук Е. Н. Данилова, канд. техн. наук Е. Ф. Дорофеева, канд. техн. наук | Е. Н. Дьяченко |, М. Н. Еремеева, канд. техн. наук Т. П. Ермакова, Г. С. Есютина, М. Л. Жакевич, д-р вет. наук П. В. Житенко, Н. Н. Жукова, Л. Ф. Забудская, Э. Л. Зазовская, М. П. Зайцева, Т. С. Захаренко, И. Д. Звенигородская, В. П. Зиматова, Г. В. Иванова, И. В. Иванова, канд. техн. наук Л. Н. Иванова, Т. В. Иванова, Л. Н. Игнатенко, В. П. Илюхина, канд. биол. наук Н. А. Калашникова, канд. биол. наук Н. Н. Калинина, канд. техн. наук З. П. Камнева, Л. Ф. Каныкина, канд. биол. наук Л. Ф. Кармышова, канд. мед. наук Е. И. Кашкарева, канд. биол. наук С. Г. Кириченко, канд. техн. наук Г. А. Клещунова, Т. Г. Климова, д-р хим. наук Ю. А. Клячко, Т. Н. Князева, канд. техн. наук Г. К. Ковальчук, канд. техн. наук Г. Ф. Козлов, д-р техн. наук А. А. Колесник, канд. техн. наук В. Т. Колесникова, Е. М. Комарова, И. А. Кондакова, Л. Л. Константинова, д-р техн. наук | Г. С. Коробкина |, Л. Б. Корчагина, В. Н. Кочешкова, канд. техн. наук
Л. С. Крайнова, д-р техн. наук П. Ф. Крашенинин, канд. техн. наук Л. В. Кре-
тинина, канд. хим. наук Д. И. Кузнецов, канд. биол. наук В. В. Кузнецова,
канд. техн. наук Л. С. Кузнецова, Г. Н. Кукота, Э. П. Кюз, Е. Ю. Ларюшкина,
д-р с.-х. наук Д. Л. Левантин, д-р техн. наук И. П. Леванидов, канд. хим. наук
М. Ю. Левинский, канд. техн. наук Ж. Б. Левинтон, Н. П. Левицкая, О. И. Лев-
ченко, П. П. Левянт, Г. М. Лесь, О. Э. Линке, канд. техн. наук Т. А. Лысогор,
д-р техн. наук Ю. Н. Лясковская, канд. техн. наук Т. И. Макарова, канд. техн.
наук Д. М. Макеев, Т. А. Максимова, канд. хим. наук В. П. Малина, В. Ю. Ма-
мичева, канд. техн. наук Н. А. Манкеева, канд. хим. наук Т. Г. Мартынюк,
д-р техн. наук А. Т. Марх, канд. техн. наук З. А. Марх, канд. биол. наук
Н. А. Масленникова, Н. Н. Масликова, Л. В. Масич, канд. техн. наук И. Н. Мат-
виенко, Н. Н. Махова, канд. техн. наук Т. Н. Медведева, А. Э. Мельник, канд.
техн. наук О. М. Мельникова, канд. техн. наук Е. Г. Мельянцева, канд. техн.
наук Л. П. Миндер, канд. физ-мат. наук А. Н. Миронова, канд. биол. наук
И. Е. Митин, Л. М. Насонова, Г. С. Неретина, д-р техн. наук А. П. Нечаев,
канд. техн. наук С. М. Немец, канд. техн. наук З. С. Немцова, канд. биол.
наук И. М. Нестерова, В. Н. Никитина, Н. К. Никонова, канд. техн. наук
Р. Д. Норманова, А. И. Овсянкин, канд. техн. наук И. В. Оленева, Н. В. Ор-
лова, О. Е. Павловская, канд. с.-х. наук И. А. Панкратьева, Р. В. Парамоно-
ва, канд. техн. наук Т. Н. Парамонова, канд. техн. наук | В. А. Патт |, канд.

биол. наук П. К. Пархомец, Р. Д. Переверзева, Л. И. Перова, А. Н. Петракова, канд. хим. наук Н. А. Писарева, канд. техн. наук В. Н. Подсевалов, канд. техн. наук Р. Д. Поландова, канд. техн. наук Л. Р. Полищук, В. Ф. Полуэктов, канд. техн. наук О. А. Попов, канд. биол. наук П. С. Попов, канд. техн. наук Г. С. Пояркова, О. А. Прокопенко, Н. А. Пронягина, канд. техн. наук Л. Г. Прохорова, канд. мед. наук Л. К. Пятницкая, канд. мед. наук И. К. Пятницкая, канд. техн. наук Т. Ф. Роенко, д-р техн. наук Ф. М. Ржавская, д-р техн. наук В. И. Рогачев, канд. техн. наук Г. А. Россихина, канд. с.-х. наук В. Г. Рядчиков, канд. вет. наук Е. Г. Савран, С. В. Саина, канд. техн. наук И. П. Салун, канд. техн. наук Г. А. Сафронова, канд. хим. наук Н. И. Севостьянова, Н. В. Седова, Т. В. Сергеева, канд. техн. наук Л. Н. Семенова, д-р техн. наук проф. И. М. Скурихин, канд. техн. наук И. П. Славгородская, В. А. Смирнова, Е. В. Смирнова, И. Л. Снигирева, канд. биол. наук Г. Л. Солнцева, О. М. Соколова, Л. И. Соловьева, Е. А. Соломонова, д-р биол. наук Н. И. Соседов, Д. В. Сорочан, канд. с.-х. наук Е. Н. Степанова, Н. П. Стерликова, А. В. Столярова, Г. И. Тарутина, канд. техн. наук Л. И. Тетерева, канд. техн. наук О. А. Тимофеева, А. Н. Толкачев, канд. биол. наук Л. А. Толстенко, Н. А. Уварова, канд. техн. наук Н. А. Угулава, канд. хим. наук Т. Н. Ульянова, канд. техн. наук В. А. Усачева, Н. В. Фатеева, д-р техн. наук А. Л. Фельдман, канд. техн. наук Е. А. Фетисов, канд. техн. наук Г. М. Фишман, Л. Н. Флис, Н. И. Фролова, канд. техн. наук С. С. Хованская, Т. В. Чернявская, Н. П. Черпакова, канд. хим. наук М. М. Чирикова, канд. техн. наук Г. С. Чорголашвили, Л. А. Шагина, канд. биол. наук Г. П. Шаманова, Т. Ю. Шалинова, Л. В. Шевякова, канд. техн. наук В. П. Шидловская, канд. техн. наук Н. М. Шорникова, канд. техн. наук С. П. Шулькина, Г. И. Эдельман, Ф. Б. Эстрина, канд. техн. наук З. А. Яковлева, Е. А. Ятченко.

ВВЕДЕНИЕ

Таблицы химического состава пищевых продуктов являются одним из важнейших документов, используемых в работе по рационализации питания населения нашей страны [7, 8, 9]. На их основе осуществляется оценка фактического питания, они обеспечивают возможность правильного планирования производства, помогают в усовершенствовании технологии и создании новых пищевых продуктов, при организации питания в столовых, больницах, санаториях, детских учреждениях. Таблицы химического состава пищевых продуктов широко используются медицинскими работниками, технологами различных отраслей пищевой промышленности и общественного питания, планово-экономических органов, специалистами сельского хозяйства, работниками высшего и среднего специального образования при издании учебников и учебных пособий.

Все три тома предыдущего издания таблиц химического состава пищевых продуктов чрезвычайно быстро разошлись, что свидетельствует об их актуальности и полезности с точки зрения рационализации питания населения нашей страны. Вместе с тем, как отмечалось выше, после выхода первого тома таблиц [7] заметно изменились ассортимент продуктов, в ряде случаев технология их изготовления, были получены более достоверные данные о пищевой ценности продуктов питания. Все это привело к необходимости подготовки нового издания таблиц химического состава пищевых продуктов. Так же как и предыдущее, оно будет осуществлено в трех томах.

За последние 10 лет в результате интенсивных научных исследований по гигиене питания, проведенных в Институте питания АМН СССР и других научных учреждениях и вузах страны, были уточнены нормы потребления основных пищевых веществ и энергии для отдельных групп населения нашей страны. Нормы были утверждены Министерством здравоохранения СССР 22 марта 1982 г. [3]. В качестве наиболее типичного примера ниже приведены рекомендуемые величины потребления пищевых веществ и энергии для условного («среднего») взрослого человека (18—29 лет).

Пищевое вещество	Суточная потребность
Белки, г	85
Жиры, г	102
Усвояемые углеводы, г	382
в том числе моно- и дисахариды, г	50—100
Минеральные вещества, мг	
кальций	800
фосфор	1200
магний	400
железо	14
Витамины	
тиамин (B_1), мг	1,7
рибофлавин (B_2), мг	2,0
ниацин (PP), мг	19
витамин B_6, мг	2,0
витамин B_{12}, мкг	3
фолацин (B_9), мкг	200

аскорбиновая кислота (С), мг	70
витамин А (на ретиноловый эквивалент), мкг	1000
витамин Е, МЕ	15*
витамин D, МЕ	100**
Калорийность, ккал	2775

* 15 ед. МЕ=10 мг α-токоферола.
** 100 ед. МЕ=2,5 мкг витамина D_3.

В реальной жизни в зависимости от особенностей обмена веществ, состояния здоровья, национальных традиций и многих других обстоятельств эти потребности могут значительно отклоняться от приведенных в ту или иную сторону, и величины потребности для реального человека должны быть индивидуализированы [1]. Здесь уместно отметить, что таблицы включают данные по потребляемым человеком пищевым веществам. Вопросы усвояемости пищевых веществ в настоящем издании не рассматриваются. На основании норм потребностей человека в основных пищевых веществах и данных о химическом составе пищевых продуктов можно составить суточный набор продуктов с учетом неизбежных потерь при холодной и тепловой кулинарной обработке. Приводимый ниже примерный суточный набор покупаемых в магазине продуктов общей калорийностью 2800—2950 ккал обеспечивает потребление примерно 80—90 г белков, 100—105 г жиров, 380—385 г углеводов.

Продукт	Масса, г
Хлеб	330—360
Макароны	15
Крупы	25
Бобовые	5
Картофель	265—285
Овощи и бахчевые	385—450
Фрукты и ягоды (свежие и консервированные)	200—220
Сахар и кондитерские изделия	50—100
Растительные масла и продукты их переработки	30—40
Мясо и мясные продукты	190—215
Рыба и рыбные продукты	50—55
Молочные продукты	
в пересчете на молоко	980—1050
в том числе непосредственно молоко	350—450
Яйца	2 шт. в 3 дня

В принципе необходимое количество основных пищевых веществ обеспечивается и другими вариантами набора продуктов. Расчет подобных вариантов проводится в нашей стране плановыми органами с учетом сложившихся традиций, возможностей сельского хозяйства и пищевой промышленности и других факторов. Что касается рекомендуемого суточного набора продуктов для отдельного человека, то этот вопрос является более сложным, так как помимо колебаний величины потребностей в пищевых веществах, о чем говорилось выше, на состав набора будут влиять различия в химическом составе пищевых продуктов, необходимость в их разнообразии и т. п. Расчеты в санаториях, лечебных учреждениях и других организованных коллективах проводятся диетврачами.

Настоящее издание подготовлено к печати Межведомственной комиссией по составлению «Таблиц химического состава отечественных пищевых продуктов» (МВК) при Министерстве здравоохранения СССР. По сравнению с изданием 1976 г. справочник дополнен 300 наименований новых продуктов, освоенных нашей промышленностью, главным образом для детского и диетического питания. Ряд продуктов, снятых с производства, исключен. Уточнен полностью или частично химический состав 700 продуктов. Уточнение вызвано в значительной степени тем, что при получении данных о химическом составе были использованы унифицированные методы анализа, разработанные МВК [9].

Абсолютное большинство данных, помещенных в настоящем издании, получено экспериментально, и лишь часть их (в основном по плодоовощным консервам, некоторым хлебобулочным и кондитерским изделиям) рассчитана на основе химического состава сырья. Это сделано во избежание противоречий между различными разделами таблиц.

В последние годы в мировой литературе по гигиене питания велась дискуссия об энергетической ценности белков, жиров и углеводов [2]. Принятые коэффициенты расчета энергетической ценности одобрены МВК [9]. Считаем целесообразным привести их ниже.

Пищевое вещество	Коэффициент энергетической ценности, ккал/г
Белки	4,0
Жиры	9,0
Углеводы «по разности»*	4,0
Сумма моно- и дисахаридов	3,8
Крахмал, определенный экспериментально	4,1
Клетчатка	0,0
Органические кислоты **	
уксусная	3,5
яблочная	2,4
молочная	3,6
лимонная	2,5

* Для определения содержания углеводов по разности» из сухого остатка вычитают количество белка, жиров и золы. Следует учесть, что в определенные таким образом углеводы входят клетчатка, пектины и другие неусвояемые организмом вещества. В связи с этим расчет углеводов «по разности» является весьма приближенным.

** Если кислота неизвестна, используют коэффициент 3,0.

Энергетическую ценность пищевых продуктов принято выражать в килокалориях. При необходимости пересчета ее в СИ пользуются переводным коэффициентом (1 ккал=4,184 кДж).

Для ускоренного приближенного расчета энергетической ценности рационов иногда используют следующий простой способ. В продукте (блюде) определяют сухой остаток и липиды (жиры). Затем величину, полученную вычитанием из сухого остатка содержания жира и представляющую в первом и довольно грубом приближении сумму белков и углеводов, умножают на энергетический коэффициент 4, а величину жира (липидов) — на 9. Полученные результаты суммируют и получают приближенное значение калорийности продукта (блюда).

В настоящем издании справочника, как и в предыдущем, все продукты разделены на 12 групп:

1) зерно и продукты его переработки;
2) хлеб и хлебобулочные изделия;
3) кондитерские изделия;
4) молочные продукты;
5) жиры растительные и жировые продукты;
6) овощи, картофель, плоды, ягоды и грибы;
7) мясо и мясные продукты;
8) птица и яйцепродукты;
9) рыба, рыбные и другие продукты моря;
10) плодоовощные консервы и пищевые концентраты;
11) продукты детского и диетического питания;
12) напитки и продукты брожения.

Деление это весьма условно. Значительная часть детских и диетических продуктов представлена в разделах 1—10, в некоторых случаях они выделены в особый подраздел. При необходимости детские и диетические продукты можно найти по предметному указателю, в котором они выделены специально.

Более детальную информацию о химическом составе пищевых продуктов читатель может найти во второй книге таблиц, в которой представлено содержание белка (и коэффициент пересчета азота на белок), аминокислот, липидов и их важнейших фракций, жирных кислот, углеводов (отдельных сахаров, крахмала, гемицеллюлоз, пектина, клетчатки), органических кислот, большого спектра витаминов, макро- и микроэлементов.

Приводимые в настоящем издании сведения о химическом составе пищевых продуктов отражают средневзвешенные данные в целом по стране и не учитывают неизбежных сортовых, сезонных и географических колебаний. Представление о степени вариабельности химического состава отечественных пищевых продуктов дают обзор [6] и методические рекомендации во второй книге таблиц, поэтому в первом томе справочника подобные данные не приводятся.

Все данные приведены в расчете на 100 г съедобной части продукта, т. е. части, освобожденной от отходов при холодной кулинарной обработке (картофель, очищенный от кожуры, мясо и рыба без костей и т. д.).

При необходимости пересчета химического состава на целый продукт можно воспользоваться средними величинами отходов при холодной кулинарной обработке, которые представлены в приложении 1. Для более точных расчетов следует пользоваться справочниками, действующими в системе общественного питания [4, 5]. Однако следует учесть, что в приложении 1 в ряде случаев данные имеют более общий характер по сравнению с приводимыми в указанных выше справочниках, а сведения о мясе и рыбе даны без учета костей.

В настоящем справочнике дополнительно приведены данные о величине потерь при тепловой кулинарной обработке пищевых продуктов. Помещенные в табл. 13, эти сведения взяты из третьего тома таблиц издания 1984 г. [9] и предваряются поясняющей статьей. В результате появляется возможность рассчитать пищевую ценность готовых блюд и кулинарных изделий.

Для облегчения приближенного расчета массы и объема наиболее распространенных продуктов приводятся приложения 2 и 3.

Проф., д-р мед. наук М. Н. Волгарев,
проф. д-р техн. наук И. М. СКУРИХИН

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конышев В. А. Питание и регулирующие системы организма.— М.: Медицина, 1985.—222 с.
2. Конышев В. А., Скурихин И. М. К вопросу об энергетической ценности углеводов пищевых продуктов.— Вопросы питания, 1983, № 4, с. 70—74.
3. Нормы питания.— Химия и жизнь, 1983, № 12, с. 64—66.
4. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания на производственных предприятиях и в учебных заведениях.— М.: Экономика, 1973.—446 с.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.— М.: Экономика, 1981.—718 с.
6. Скурихин И. М. Исследования в области пищевой химии.— Вопросы питания, 1980, № 5, с. 74—79.
7. Химический состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов/под ред. А. А. Покровского.— М.: Пищевая промышленность, 1976.—228 с.
8. Химический состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов/под ред. М. Ф. Нестерина и И. М. Скурихина.— М.: Пищевая промышленность, 1979.—247 с.
9. Химический состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности блюд и кулинарных изделий/под ред. И. М. Скурихина и В. А. Шатерникова.— М.: Легкая и пищевая промышленность, 1984.—328 с.

СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

В таблицах приведены средние данные по химическому составу отечественных пищевых продуктов в целом по стране, полученные методами, рекомендованными в третьем томе таблиц «Химический состав пищевых продуктов» (М., 1984 г.). Поэтому состав конкретного продукта может несколько отличаться как от литературных, так и от экспериментальных данных, выполненных методами, отличными от рекомендованных.

Все данные, как указывалось во введении, приведены из расчета содержания в 100 г съедобной части продукта (т. е. без отходов при холодной и тепловой кулинарной обработке).

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

Вода	— понимается влажность пищевых продуктов
Белки	— содержание общего азота
Жиры	— общее содержание липидов
Зола	— остаток после сжигания в муфеле.
Витамины	
B_1	— тиамин
B_2	— рибофлавин
PP	— ниацин
C	— аскорбиновая кислота
Углеводы	— усвояемые углеводы
сл.	— следы
—	— отсутствие данных
0	— компонент не обнаружен используемым методом.

ТАБЛИЦА 1. ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисахариды	Крахмал	Клетчатка	Зола	Минеральные вещества						Витамины				Энергетическая ценность
									Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B_1	B_2	PP	
		граммы							миллиграммы										ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.1	**Зерновые**																		
1.1.1	Пшеница мягкая озимая	14,0	11,2	2,1	1,2	54,0	2,4	1,7	8	323	50	111	340	5,1	0,01	0,41	0,17	5,04	290
1.1.2	Пшеница мягкая яровая	14,0	12,5	2,3	0,9	53,0	2,5	1,7	8	350	57	104	400	5,7	0,01	0,46	0,13	5,60	291
1.1.3	Пшеница твердая	14,0	13,0	2,5	0,8	54,5	2,3	1,7	8	325	62	114	368	5,3	0,01	0,37	0,10	4,94	301
1.1.4	Рожь	14,0	9,9	2,2	1,5	54,0	2,6	1,7	4	424	59	120	366	5,4	0,02	0,44	0,20	1,30	287
1.1.5	Тритикале	14,0	12,8	2,1	1,0	53,5	2,6	1,7	5	368	55	120	396	5,0	—	—	—	—	293
1.1.6	Овес	13,5	10,0	6,2	1,1	36,5	10,7	3,2	37	421	117	135	361	5,5	0,02	0,48	0,12	1,50	250
1.1.7	Ячмень	14,0	10,3	2,4	1,3	48,1	4,3	2,4	32	453	93	150	353	7,4	сл.	0,33	0,13	4,48	264
1.1.8	Просо	13,5	11,2	3,9	1,9	54,7	7,9	2,9	28	328	51	130	320	3,5	0,01	0,32	0,07	2,85	311
1.1.9	Гречиха	14,0	10,8	3,2	1,5	52,9	10,8	2,0	4	325	70	258	334	8,3	0,01	0,30	0,14	3,87	295
1.1.10	Рис	14,0	7,5	2,6	0,9	55,2	9,0	3,9	30	314	40	116	328	2,1	0	0,34	0,08	3,82	283
1.1.11	Сорго	13,5	10,6	4,1	1,6	58,0	3,5	2,2	28	246	99	127	298	4,4	—	0,46	0,16	3,30	323
1.1.12	Кукуруза зубовидная	14,0	8,3	4,0	1,6	59,8	2,1	1,2	14	387	52	120	308	4,5	—	—	—	—	320
1.1.13	Кукуруза кремнистая	14,0	9,2	4,2	1,6	57,3	2,2	1,2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	316
1.1.14	Кукуруза крахмалистая	14,0	9,4	4,8	1,6	58,0	2,0	1,1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	325
1.1.15	Кукуруза восковидная	14,0	10,1	5,0	1,5	54,3	2,0	1,5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	314
1.1.16	Кукуруза сахарная	14,0	11,2	4,5	8,0	29,9	2,5	1,3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	338
1.1.17	Кукуруза лопающаяся	14,0	10,7	4,3	3,0	55,0	2,0	1,1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	318
1.1.18	Кукуруза (в среднем)	14,0	10,3	4,9	1,6	56,9	2,1	1,2	27	340	34	104	301	3,7	Белая — сл.; желтая — 0,32	0,38	0,14	2,10	325
1.1.19	Кукуруза высоколизиновая	14,0	11,2	4,8	1,3	53,9	2,1	1,4	20	360	44	180	320	5,0	0,21	—	—	—	314
1.2	**Зернобобовые**																		
1.2.1	Горох	14,0	20,5	2,0	4,6	44,0	5,7	2,8	33	873	115	107	329	6,8	0,01	0,81	0,15	2,20	298
1.2.2	Фасоль	14,0	21,0	2,0	3,2	43,4	3,9	3,6	40	1100	150	103	480	5,9	сл.	0,50	0,18	2,10	292
1.2.3	Маш	14,0	23,5	2,0	3,8	42,4	3,8	3,5	40	1000	192	174	358	6,0	—	—	—	—	300
1.2.4	Чина	14,0	24,4	2,2	3,1	38,2	4,9	3,0	49	633	141	99	360	8,3	—	—	—	—	286
1.2.5	Чечевица	14,0	24,0	1,5	2,9	39,8	3,7	2,7	55	672	83	80	390	11,8	0,03	0,50	0,21	1,80	284
1.2.6	Нут	14,0	20,1	4,3	3,2	43,2	3,7	3,0	72	968	193	126	444	2,6	0,09	0,08	—	—	309
1.2.7	Соя	12,0	34,9	17,3	5,7	3,5	4,3	5,0	6	1607	348	226	603	15,0	0,07	0,94	0,22	2,20	332
1.3	**Мука**																		
1.3.1	Пшеничная высшего сорта	14,0	10,3	1,1	0,2	68,7	0,1	0,5	3	122	18	16	86	1,2	0	0,17	0,04	1,20	334
1.3.2	Пшеничная высшего сорта витаминизированная	14,0	10,3	1,1	0,2	68,7	0,1	0,5	3	122	18	16	86	1,2	0	0,57	0,44	3,20	334
1.3.3	Пшеничная высшего сорта мукомольных заводов, оснащенных высокопроизводительным комплектным оборудованием	14,0	11,0	1,4	0,3	67,0	0,3	0,5	4	158	28	33	102	2,4	0	0,17	0,06	—	332
1.3.4	Пшеничная I сорта	14,0	10,6	1,3	0,5	67,1	0,2	0,7	4	176	24	44	115	2,1	сл.	0,25	0,08	2,20	331
1.3.5	Пшеничная I сорта витаминизированная	14,0	10,6	1,3	0,5	67,1	0,2	0,7	4	176	24	44	115	2,1	сл.	0,65	0,48	4,20	331

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисахариды	Крахмал	Клетчатка	Зола	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B_1	B_2	PP	Энергетическая ценность
		граммы							миллиграммы										ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.3.6	Пшеничная II сорта	14,0	11,7	1,8	0,9	62,8	0,6	1,1	6	251	32	73	184	3,9	0,01	0,37	0,12	4,55	324
1.3.7	Пшеничная обойная	14,0	11,5	2,2	1,0	55,8	1,9	1,5	7	310	39	94	336	4,7	0,01	0,41	0,15	5,50	298
1.3.8	Ржаная сеяная	14,0	6,9	1,4	0,7	63,6	0,5	0,6	1	200	19	25	129	2,9	сл.	0,17	0,04	0,99	304
1.3.9	Ржаная обдирная	14,0	8,9	1,7	0,9	59,3	1,2	1,2	2	350	34	60	189	3,5	сл.	0,35	0,13	1,02	298
1.3.10	Ржаная обойная	14,0	10,7	1,9	1,1	55,7	1,8	1,6	3	396	43	75	256	4,1	0,01	0,42	0,15	1,16	293
1.3.11	Соевая необезжиренная	9,0	36,5	18,6	5,0	10,0	2,6	4,7	5	1600	217	200	600	14,3	—	—	—	—	374
1.3.12	Соевая полуобезжиренная	9,0	43,0	9,5	5,6	11,1	2,9	4,9	—	—	—	—	—	—	—	0,38	0,24	2,05	325
1.3.13	Соевая обезжиренная	9,0	48,9	1,0	6,2	15,5	2,8	5,3	—	—	—	—	—	—	—	—	0,30	2,30	292
1.3.14	Ячменная	14,0	10,0	1,6	1,0	55,1	1,5	1,4	10	147	58	63	275	0,7	0	0,28	0,11	2,50	284
1.3.15	Кукурузная	14,0	7,2	1,5	1,3	68,9	0,7	0,8	—	—	—	—	—	—	0,2	0,40	0,13	1,80	330
1.4	**Крупа**																		
1.4.1	Манная	14,0	10,3	1,0	0,3	67,4	0,2	0,5	3	130	20	18	85	1,0	0	0,14	0,04	1,20	328
1.4.2	Гречневая ядрица	14,0	12,6	3,3	1,4	60,7	1,1	1,7	3	380	20	200	298	6,7	0,01	0,43	0,20	4,19	335
1.4.3	Гречневая продел	14,0	9,5	2,3	1,1	64,8	1,1	1,3	3	320	20	150	253	4,9	0	0,42	0,17	3,76	329
1.4.4	Рисовая	14,0	7,0	1,0	0,7	70,7	0,4	0,7	12	100	8	50	150	1,0	0	0,08	0,04	1,60	330
1.4.5	Пшено	14,0	11,5	3,3	1,7	64,8	0,7	1,1	10	211	27	83	233	2,7	0,02	0,42	0,04	1,55	348
1.4.6	Толокно	10,0	11,5	6,0	1,5	48,7	1,9	1,8	23	351	58	111	325	3,0	0	0,22	0,06	0,70	306
1.4.7	Овсяная	12,0	11,0	6,1	0,9	48,8	2,8	2,1	35	362	64	116	349	3,9	сл.	0,49	0,11	1,10	303
1.4.8	Овсяные хлопья «Геркулес»	12,0	11,0	6,2	1,2	48,9	1,3	1,7	20	330	52	129	328	3,6	0	0,45	0,10	1,00	305
1.4.9	Перловая	14,0	9,3	1,1	0,9	65,6	1,0	0,9	10	172	38	40	323	1,8	0	0,12	0,06	2,00	320
1.4.10	Ячневая	14,0	10,0	1,3	1,1	65,2	1,4	1,2	15	205	80	50	343	1,8	0	0,27	0,08	2,74	324
1.4.11	Пшеничная «Полтавская»	14,0	11,5	1,3	1,0	62,1	0,7	0,9	—	—	—	—	261	4,4	0	0,30	0,10	1,40	316
1.4.12	Пшеничная «Артек»	14,0	11,0	1,2	0,8	67,5	0,3	0,7	—	—	—	—	276	4,7	0	0,30	0,10	1,40	335
1.4.13	Кукурузная	14,0	8,3	1,2	1,2	70,4	0,8	0,7	4	147	20	36	109	2,7	0,20	0,13	0,07	1,10	337
1.4.14	Горох лущеный	14,0	23,0	1,6	3,4	47,4	1,1	2,6	27	731	89	88	226	7,0	0,01	0,90	0,18	2,37	314
1.4.15	Здоровье	13,0	15,9	0,6	—	—	0,3	2,2	—	311	257	58	267	1,5	0	0,22	0,49	5,13	—
1.4.16	Пионерская	13,0	17,7	2,2	—	—	—	—	—	245	278	118	415	1,7	0	0,41	0,49	4,02	—
1.4.17	Флотская	13,0	11,5	2,1	—	—	—	—	—	35	52	110	277	1,9	0	0,45	0,20	3,76	—
1.4.18	Сильная	13,0	21,2	2,0	—	—	—	—	—	686	56	97	319	4,0	0	0,86	0,85	2.21	—
1.4.19	Спортивная	13,0	18,7	5,4	—	—	—	—	—	529	293	135	442	3,7	0	0,40	0,49	5,92	—
1.4.20	Южная	13,0	13,3	3,1	—	—	—	—	—	580	27	82	220	2,7	0	0,44	0,15	2,30	—

Продолжение табл. I

Индекс	Продукт	Сорт муки и важнейшее сырье	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисахариды	Крахмал и декстрины	Клетчатка	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: B_1	B_2	PP	Энергетическая ценность
			граммы							миллиграммы									ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.5	**Макаронные изделия**																		
1.5.1	Макаронные изделия высшего сорта	Пшеничная высшего сорта	13,0	10,4	1,1	2,0	67,7	0,1	0,5	3	123	19	16	87	1,6	0,17	0,04	1,21	337
1.5.2	То же	Пшеничная высшего сорта витаминизированная	13,0	10,4	1,1	2,0	67,7	0,1	0,5	3	123	19	16	87	1,6	0,58	0,44	3,24	337
1.5.3	Макаронные изделия I сорта	Пшеничная I сорта	13,0	10,7	1,3	2,3	66,1	0,2	0,7	4	178	25	45	116	1,5	0,25	0,08	2,20	335
1.5.4	Макаронные изделия высшего сорта, яичные	Пшеничная высшего сорта, яичный порошок	13,0	11,3	2,1	2,0	66,0	0,1	0,6	17	132	42	17	106	2,1	0,17	0,08	1,21	345
1.5.5	Макаронные изделия высшего сорта с увеличенным содержанием яиц	Пшеничная высшего сорта, яичный порошок	13,0	11,8	2,8	1,9	65,1	0,1	0,6	24	136	26	17	116	2,1	0,17	0,10	1,21	346
1.5.6	Макаронные изделия высшего сорта, молочные	Пшеничная высшего сорта, сухое цельное молоко	13,0	11,5	2,9	4,8	62,2	0,1	0,9	33	188	86	25	139	1,2	0,17	0,13	1,17	345
1.5.7	Макаронные изделия высшего сорта, «Мозаика»	Пшеничная высшего сорта, томат-паста, шпинат-пюре, морковный сок	13,0	11,2	1,1	1,9	67,2	0,3	0,9	45	212	34	22	94	1,6	0,18	0,05	1,30	337

2 Заказ № 1555

ТАБЛИЦА 2. ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Индекс	Продукт	Сорт муки[1]	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисахариды	Крахмал и декстрины	Клетчатка	Органические кислоты[2]	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: B_1	B_2	PP	Энергетическая ценность
			граммы								миллиграммы									ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
2.1	**Хлеб из ржаной муки**																			
2.1.1	Хлеб ржаной простой формовой	Обойная	47,0	6,6	1,2	1,2	33,0	1,1	1,0	2,5	610	245	35	47	158	3,9	0,18	0,08	0,67	181
2.1.2	То же	То же, с молочной сывороткой	47,0	6,6	1,2	1,5	32,8	1,1	1,0	2,5	608	256	40	48	165	3,9	0,18	0,09	0,69	181
2.1.3	Хлеб ржаной подовый	Обдирная	41,6	6,1	1,2	1,4	39,5	0,8	0,8	1,9	404	242	29	42	130	3,6	0,17	0,08	0,68	206
2.1.4	Хлеб ржаной формовой	То же	45,8	5,6	1,1	1,2	36,3	0,7	0,9	2,3	617	222	29	39	120	3,3	0,16	0,07	0,64	189
2.1.5	То же	То же, с молочной сывороткой	45,8	5,6	1,1	1,5	36,0	0,7	0,9	2,3	618	232	33	39	126	3,3	0,16	0,08	0,64	189
2.1.6	Хлеб ржаной подовый	Сеяная	39,5	4,9	1,0	1,1	45,0	0,4	0,6	1,5	420	143	18	20	92	2,9	0,09	0,03	0,68	220
2.1.7	Хлеб ржаной формовой	То же	42,4	4,7	1,0	1,0	42,7	0,3	0,6	1,7	527	136	18	19	87	2,8	0,08	0,03	0,63	209
2.1.8	То же	То же, с молочной сывороткой	42,4	4,7	1,0	1,4	42,2	0,3	0,6	1,8	526	148	24	19	95	2,8	0,08	0,04	0,66	208
2.1.9	Хлеб ржаной московский	Обойная	42,9	7,0	1,3	2,0	35,2	1,2	0,9	2,1	392	263	38	52	174	4,2	0,19	0,09	0,75	195
2.1.10	То же	То же, с молочной сывороткой	42,9	7,0	1,3	2,3	34,9	1,2	0,9	2,1	392	274	44	52	180	4,2	0,19	0,10	0,75	195
2.2	**Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки**																			
2.2.1	Хлеб ржано-пшеничный подовый	Обойная	42,6	7,7	1,4	1,4	36,2	1,2	0,9	2,1	400	244	33	57	194	4,5	0,20	0,09	1,86	201
2.2.2	То же, формовой	Обойная	45,2	7,3	1,3	1,3	34,2	1,2	0,9	2,6	628	230	33	54	183	4,2	0,18	0,08	1,76	189
2.2.3	То же	То же, с молочной сывороткой	45,2	7,3	1,3	1,6	33,9	1,2	0,9	2,6	625	241	38	54	189	4,2	0,18	0,10	1,75	189
2.2.4	Хлеб пшенично-ржаной подовый	Обойная	41,8	8,2	1,4	1,4	36,7	1,3	0,9	2,1	407	230	32	61	214	4,6	0,20	0,09	2,74	204
2.2.5	То же, формовой	То же	44,1	7,8	1,4	1,3	34,8	1,2	0,9	2,6	638	219	33	58	203	4,5	0,19	0,09	2,60	195
2.2.6	То же	То же, с молочной сывороткой	44,1	7,8	1,4	1,6	34,5	1,2	0,9	2,6	636	230	38	58	209	4,5	0,19	0,10	2,59	195
2.2.7	Хлеб бородинский (заварной)	Ржаная обойная, пшеничная II сорта	41,6	6,8	1,3	5,1	35,6	1,1	0,8	1,7	246	235	47	49	157	3,9	0,18	0,08	1,00	207
2.2.8	То же	То же, с молочной сывороткой	41,6	6,8	1,3	5,3	35,4	1,1	0,8	1,7	248	242	50	49	161	3,9	0,19	0,09	1,00	207

Индекс	Продукт	Сорт муки[1]	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисахариды	Крахмал и декстрины	Клетчатка	Органические кислоты[2]	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: B$_1$	B$_2$	PP	Энергетическая ценность
			граммы					граммы			миллиграммы									ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
2.2.9	Хлеб украинский подовый	Ржаная обдирная и пшеничная обойная (соотношение 80 : 20)	41,8	6,6	1,2	1,4	38,8	0,9	0,9	1,9	406	235	29	47	150	3,9	0,17	0,08	1,25	205
2.2.10	То же	То же, соотношение 50 : 50, с молочной сывороткой	41,2	7,4	1,3	1,7	38,1	1,1	0,8	2,0	410	226	36	54	188	4,3	0,18	0,10	2,14	207
2.2.11	Хлеб украинский формовой	То же, соотношение 60 : 40	42,7	6,9	1,3	1,3	37,3	1,0	0,9	2,6	657	224	31	50	166	4,0	0,17	0,08	1,78	200
2.2.12	Хлеб украинский, новый, подовый	Ржаная обдирная и пшеничная II сорта (соотношение 80 : 20)	40,6	6,7	1,2	1,4	40,5	0,8	0,8	1,8	386	234	30	45	133	3,9	0,17	0,08	1,19	212
2.2.13	То же	То же, соотношение 50 : 50, с молочной сывороткой	39,5	7,4	1,3	1,8	41,4	0,7	0,6	1,9	398	231	35	49	146	3,8	0,20	0,09	1,92	221
2.2.14	Хлеб украинский новый, формовой	То же, соотношение 80 : 20	43,0	6,4	1,2	1,3	39,1	0,7	0,8	1,8	373	225	28	43	128	3,6	0,17	0,08	1,14	205
2.2.15	Хлеб орловский подовый	Ржаная обдирная и пшеничная II сорта	38,7	6,7	1,2	3,2	41,0	0,7	0,8	2,0	407	221	55	45	130	3,5	0,17	0,08	1,37	221
2.2.16	То же, формовой	То же	43,0	6,1	1,0	3,1	37,5	0,6	0,8	2,5	620	202	52	41	119	3,3	0,17	0,08	1,19	202
2.2.17	То же	То же, с молочной сывороткой	43,0	6,2	1,1	3,3	37,2	0,6	0,8	2,5	618	213	54	42	125	3,3	0,16	0,09	1,25	202
2.2.18	Хлеб столовый формовой	Ржаная обдирная и пшеничная II сорта	41,5	6,9	1,2	3,1	39,3	0,6	0,8	1,8	394	201	27	46	123	3,5	0,19	0,09	1,69	214
2.2.19	То же, подовый	То же	39,5	7,1	1,2	3,2	40,5	0,6	0,7	1,8	406	208	27	47	129	3,4	0,19	0,09	1,75	220
2.2.20	То же	То же, с молочной сывороткой	39,5	7,1	1,2	3,4	40,5	0,6	0,7	1,9	406	215	31	47	133	3,5	0,20	0,10	1,83	220
2.2.21	Хлеб подмосковный формовой	Ржаная обдирная, пшеничная II сорта	40,6	6,5	1,2	3,7	39,2	0,7	0,7	1,8	393	215	29	44	105	3,5	0,17	0,08	1,31	214
2.2.22	То же	То же, с молочной сывороткой	40,6	6,5	1,2	4,0	38,9	0,7	0,7	1,8	394	226	34	44	111	3,5	0,17	0,09	1,31	214
2.2.23	Хлеб славянский формовой	Ржаная обдирная и пшеничная II сорта	40,9	7,4	1,2	2,1	40,6	0,5	0,7	2,2	505	192	41	48	127	3,5	0,20	0,08	2,28	217
2.2.24	Хлеб славянский подовый	То же	39,4	7,9	1,3	2,1	42,0	0,5	0,6	2,2	518	187	42	50	130	3,8	0,20	0,08	2,69	226
2.2.25	То же	То же, с молочной сывороткой	39,4	7,9	1,3	2,5	41,6	0,5	0,6	2,2	518	199	47	52	136	3,8	0,20	0,09	2,67	226
2.2.26	Хлеб пеклеванный «Виру»	Ржаная обдирная, сеяная, пшеничная I сорта	36,7	5,9	1,1	3,1	43,7	0,3	0,6	1,9	422	178	23	28	115	3,0	0,13	0,06	0,93	227
2.2.27	Хлеб рижский	Ржаная сеяная, пшеничная I сорта	33,3	5,6	1,1	2,4	49,1	0,5	0,6	1,7	437	155	23	25	106	3,1	0,11	0,03	0,82	245

Продолжение табл. 2

Индекс	Продукт	Сорт муки[1]	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисахариды	Крахмал и декстрины	Клетчатка	Органические кислоты[2]	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: B_1	B_2	PP	Энергетическая ценность
			граммы					граммы			миллиграммы									ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
2.2.28	То же	То же, с молочной сывороткой	33,3	5,6	1,1	2,8	48,7	0,5	0,6	1,7	437	170	29	26	114	3,1	0,12	0,05	0,82	245
2.2.29	Хлеб минский подовый	Ржаная сеяная и пшеничная I сорта	37,4	5,3	1,0	1,5	46,4	0,4	0,6	1,6	423	144	28	20	94	2,7	0,10	0,03	0,80	228
2.2.30	То же	То же, на витаминизированной муке	37,4	5,3	1,0	1,5	46,4	0,4	0,6	1,6	423	144	28	20	94	2,7	0,13	0,06	0,96	228
2.3	Хлебные изделия из пшеничной муки																			
2.3.1	Хлеб русский, формовой	Из тонкоизмельченного зерна	40,3	8,5	1,6	1,7	35,3	1,7	0,5	2,5	500	243	43	77	264	5,0	0,27	0,10	3,68	201
2.3.2	Хлеб пшеничный подовый	Пшеничная обойная	41,0	8,7	1,5	1,4	37,3	1,3	0,6	2,0	356	217	33	66	234	4,4	0,25	0,09	3,66	209
2.3.3	То же, формовой	То же	44,3	8,2	1,4	1,3	34,8	1,2	0,6	2,5	587	203	33	62	218	4,2	0,23	0,09	3,40	195
2.3.4	То же	То же, с молочной сывороткой	44,3	8,2	1,4	1,6	34,5	1,2	0,6	2,5	585	214	38	62	225	4,2	0,23	0,10	3,40	195
2.3.5	Хлеб забайкальский подовый	Пшеничная обойная и II сорта	40,0	8,6	1,4	1,4	40,1	0,9	0,6	2,0	418	200	30	60	185	4,2	0,24	0,09	3,41	219
2.3.6	То же, формовой	То же	42,7	8,1	1,3	1,3	38,0	0,8	0,6	2,4	592	199	30	57	175	3,9	0,23	0,09	3,23	207
2.3.7	То же	То же, с молочной сывороткой	42,7	8,1	1,3	1,7	37,6	0,8	0,6	2,4	590	201	36	57	181	3,9	0,23	0,09	3,21	207
2.3.8	Хлеб степной формовой	Пшеничная обойная и II сорта	41,1	8,3	1,3	1,4	40,1	0,7	0,6	2,2	517	188	29	56	160	3,9	0,23	0,08	3,21	217
2.3.9	То же	То же, с молочной сывороткой	41,1	8,3	1,3	1,8	39,7	0,7	0,6	2,2	516	200	35	56	167	3,6	0,23	0,09	3,19	217
2.3.10	Хлеб пшеничный подовый	Пшеничная II сорта	38,2	8,6	1,3	1,5	43,8	0,4	0,3	1,8	374	185	28	54	135	3,6	0,23	0,08	3,10	233
2.3.11	То же, формовой	То же	41,2	8,1	1,3	1,4	41,4	0,4	0,4	2,0	490	175	27	51	128	3,4	0,22	0,08	3,02	221
2.3.12	То же	То же, с молочной сывороткой	41,2	8,1	1,3	1,8	41,0	0,4	0,4	2,0	489	185	30	51	135	3,4	0,22	0,09	3,00	221
2.3.13	Хлеб кишиневский формовой	Пшеничная I и II сорта	40,1	8,1	1,2	1,3	43,1	0,3	0,4	1,8	416	166	27	46	118	3,0	0,21	0,07	2,66	226
2.3.14	То же, подовый	То же	38,3	8,4	1,2	1,3	44,4	0,3	0,4	1,8	428	171	28	48	122	3,1	0,22	0,08	2,73	233
2.3.15	То же	То же, с молочной сывороткой	38,3	8,4	1,2	1,7	44,0	0,3	0,4	1,8	428	183	34	48	129	3,1	0,22	0,09	2,71	233
2.3.16	То же	То же, на витаминизированной муке	38,3	8,4	1,2	1,3	44,4	0,3	0,4	1,8	428	171	28	48	122	3,1	0,30	0,15	3,15	233
2.3.17	Хлеб пшеничный подовый	Пшеничная I сорта	37,7	7,9	1,0	1,1	47,0	0,2	0,3	1,6	378	133	23	33	87	2,0	0,16	0,06	1,61	239
2.3.18	Хлеб пшеничный формовой	То же	39,1	7,6	0,9	1,1	45,6	0,2	0,3	1,8	506	129	23	33	84	1,9	0,16	0,05	1,54	231

Индекс	Продукты	Сорт муки[1]	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисахариды	Крахмал и декстрины	Клетчатка	Органические кислоты[2]	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность
											Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B_1	B_2	PP	
			граммы					граммы			миллиграммы									ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
2.3.19	То же	То же, с молочной сывороткой	39,1	7,6	0,9	1,5	45,1	0,2	0,3	1,9	505	142	29	33	92	1,9	0,16	0,06	1,54	231
2.3.20	То же	То же, на витаминизированной муке	39,1	7,6	0,9	1,1	45,6	0,2	0,3	1,8	506	129	23	33	84	1,9	0,41	0,31	2,89	231
2.3.21	Хлеб паляница украинская	Пшеничная I сорта	35,4	8,3	1,0	1,1	48,6	0,2	0,3	1,6	391	144	23	35	94	2,1	0,17	0,06	1,76	247
2.3.22	Хлеб матнакаш	Пшеничная I сорта	35,2	8,1	1,0	1,1	48,6	0,2	0,3	1,7	449	138	23	41	90	2,0	0,18	0,06	1,67	246
2.3.23	То же	То же, на витаминизированной муке	35,2	8,1	1,0	1,1	48,6	0,2	0,3	1,7	449	138	23	41	90	2,0	0,45	0,33	3,11	246
2.3.24	Чурек азербайджанский	Пшеничная I сорта	36,1	8,0	1,0	1,1	48,0	0,2	0,3	1,8	473	137	23	34	89	2,0	0,17	0,06	1,65	243
2.3.25	То же	То же, на витаминизированной муке	36,1	8,0	1,0	1,1	48,0	0,2	0,3	1,8	473	137	23	34	89	2,0	0,43	0,33	3,07	243
2.3.26	Лепешки обинон	Пшеничная I сорта	31,5	8,7	1,1	1,2	51,4	0,2	0,3	1,8	475	149	25	37	97	2,2	0,18	0,06	1,81	261
2.3.27	То же	То же, на витаминизированной муке	31,5	8,7	1,1	1,2	51,4	0,2	0,3	1,8	475	149	25	37	97	2,2	0,46	0,36	5,01	261
2.3.28	Лаваш армянский, тонкий	Пшеничная I сорта	27,4	9,1	1,1	1,3	54,7	0,2	0,4	1,9	505	151	28	39	99	2,3	0,19	0,06	1,79	277
2.3.29	Хлеб красносельский подовый	То же	36,3	7,8	1,0	2,1	47,3	0,2	0,3	1,6	432	133	22	33	87	2,0	0,16	0,06	1,61	243
2.3.30	То же	То же, с молочной сывороткой	36,3	7,9	1,0	2,4	47,0	0,2	0,3	1,7	432	147	29	34	95	2,0	0,16	0,07	1,61	243
2.3.31	Калач саратовский формовой	Пшеничная I сорта	38,1	7,6	2,2	1,4	45,4	0,2	0,4	1,4	366	129	22	32	85	1,9	0,16	0,05	1,56	243
2.3.32	То же	То же, с молочной сывороткой	38,1	7,6	2,2	1,7	45,1	0,2	0,4	1,5	367	138	27	33	90	1,9	0,16	0,06	1,56	243
2.3.33	Хлеб пшеничный подовый	Пшеничная высшего сорта	36,5	7,8	0,9	0,8	49,2	0,1	0,3	1,3	369	96	18	14	67	1,1	0,11	0,03	0,93	245
2.3.34	Хлеб пшеничный формовой	То же	37,8	7,6	0,8	0,7	47,9	0,1	0,3	1,7	499	93	20	14	65	1,1	0,11	0,03	0,92	238
2.3.35	То же	То же, с молочной сывороткой	37,8	7,6	0,8	1,0	47,6	0,1	0,3	1,7	498	102	24	14	71	1,1	0,11	0,04	0,92	238
2.3.36	»	То же, на витаминизированной муке	37,8	7,6	0,8	0,7	47,9	0,1	0,3	1,7	499	93	20	14	65	1,1	0,37	0,29	2,31	238
2.3.37	Хлеб паляница украинская	Пшеничная высшего сорта	35,8	7,9	0,9	0,8	49,5	0,1	0,2	1,4	385	101	18	14	71	1,2	0,12	0,03	1,03	246
2.3.38	То же	То же, с молочной сывороткой	35,8	7,9	0,9	1,2	49,0	0,1	0,2	1,5	386	115	25	14	79	1,2	0,12	0,04	1,03	246
2.3.39	Хлеб раменский подовый	Пшеничная высшего сорта (выход 75%)	35,2	8,2	2,2	2,2	46,9	0,3	0,3	1,4	379	124	25	26	80	2,2	0,11	0,05	1,00	254
2.3.40	То же	То же, с молочной сывороткой	35,2	8,2	2,2	2,4	46,7	0,3	0,3	1,4	380	133	29	26	86	2,2	0,11	0,06	1,00	254

Индекс	Продукт	Сорт муки[1]	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисахариды	Крахмал и декстрины	Клетчатка	Органические кислоты[2]	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: B_1	B_2	PP	Энергетическая ценность
			граммы					граммы			миллиграммы									ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
2.3.41	Калач саратовский	Пшеничная высшего сорта	36,9	7,4	2,1	2,1	46,6	0,1	0,3	1,5	422	93	18	13	65	1,1	0,11	0,03	0,92	249
2.3.42	То же	То же, с молочной сывороткой	36,9	7,4	2,1	2,4	46,3	0,1	0,3	1,6	422	102	22	13	71	1,1	0,11	0,04	0,92	249
2.4.	**Булочные изделия**																			
2.4.1	Батон простой	Пшеничная I сорта	36,6	8,0	0,9	0,8	48,1	0,2	0,3	1,5	380	136	23	34	89	2,0	0,16	0,06	1,64	235
2.4.2	То же	То же, с молочной сывороткой	36,6	8,0	0,9	1,0	47,9	0,2	0,3	1,5	381	145	27	34	94	2,0	0,16	0,07	1,64	235
2.4.3	»	То же, на витаминизированной муке	36,6	8,0	0,9	0,8	48,1	0,2	0,3	1,5	380	136	23	34	89	2,0	0,42	0,33	3,05	235
2.4.4	Сайка простая	Пшеничная I сорта	34,0	7,8	2,4	2,9	47,4	0,2	0,3	1,6	432	132	22	33	86	2,0	0,16	0,05	1,59	259
2.4.5	То же	То же, с молочной сывороткой	34,0	7,8	2,4	3,1	47,1	0,2	0,3	1,7	432	141	26	33	92	2,0	0,16	0,06	1,59	259
2.4.6	Батон студенческий	Пшеничная I сорта	34,2	7,8	3,6	1,4	47,4	0,2	0,2	1,6	433	132	24	33	87	2,0	0,16	0,06	1,59	264
2.4.7	То же	То же, с молочной сывороткой	34,2	7,8	3,6	1,7	47,1	0,2	0,2	1,6	433	141	28	33	92	2,0	0,16	0,07	1,59	264
2.4.8	Булки городские	Пшеничная I сорта	33,6	7,8	2,5	2,9	47,6	0,2	0,3	1,6	434	134	22	33	88	2,0	0,16	0,06	1,62	261
2.4.9	То же	То же, с молочной сывороткой	33,6	7,8	2,5	3,2	47,3	0,2	0,3	1,7	435	143	27	34	93	2,0	0,16	0,07	1,61	261
2.4.10	То же	То же, на витаминизированной муке	33,6	7,8	2,5	2,9	47,6	0,2	0,3	1,6	434	134	22	33	88	2,0	0,41	0,32	3,00	261
2.4.11	Батон нарезной	Пшеничная I сорта	34,1	7,7	3,0	2,8	47,0	0,2	0,3	1,6	429	131	22	33	85	2,0	0,16	0,05	1,57	262
2.4.12	То же	То же, с молочной сывороткой	34,1	7,7	3,0	3,0	46,8	0,2	0,3	1,7	429	140	26	33	91	2,0	0,16	0,06	1,57	262
2.4.13	»	То же, на витаминизированной муке	34,1	7,7	3,0	2,8	47,0	0,2	0,3	1,6	429	131	22	33	85	2,0	0,41	0,32	2,93	262
2.4.14	Калач московский	Пшеничная высшего сорта	35,2	7,9	0,8	0,7	50,3	0,1	0,2	1,5	446	96	18	13	68	1,2	0,11	0,03	0,94	249
2.4.15	Батон столичный	То же	35,4	7,7	0,8	0,7	49,2	0,1	0,3	1,9	576	97	21	13	68	1,2	0,11	0,03	0,96	243
2.4.16	То же	То же, с молочной сывороткой	35,4	7,7	0,8	1,1	48,8	0,1	0,3	1,9	575	110	27	14	76	1,2	0,11	0,04	0,96	243
2.4.17	Булочки столичные	Пшеничная высшего сорта	31,1	8,4	2,2	1,5	51,1	0,2	0,2	1,6	456	117	21	15	82	1,4	0,13	0,05	1,30	269
2.4.18	То же	То же, с молочной сывороткой	31,1	8,4	2,2	1,8	50,8	0,2	0,2	1,7	456	127	25	15	87	1,4	0,13	0,06	1,30	269
2.4.19	Булки городские	Пшеничная высшего сорта	32,7	7,7	2,4	2,9	49,2	0,1	0,2	1,5	437	97	20	13	68	1,2	0,11	0,03	0,96	266
2.4.20	То же	То же, с молочной сывороткой	32,7	7,7	2,4	3,2	48,9	0,1	0,2	1,5	438	106	24	13	74	1,2	0,11	0,04	0,96	266

Продолжение табл. 2

Индекс	Продукт	Сорт муки[1]	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисахариды	Крахмал и декстрины	Клетчатка	Органические кислоты[2]	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: B_1	B_2	PP	Энергетическая ценность
			граммы					граммы			миллиграммы									ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
2.4.21	Батон нарезной	Пшеничная высшего сорта	34,0	7,5	2,9	2,9	47,8	0,1	0,2	1,5	427	92	19	13	65	1,2	0,11	0,03	0,89	264
2.4.22	То же	То же, с молочной сывороткой	34,0	7,5	2,9	3,1	47,6	0,1	0,2	1,5	427	102	23	13	70	1,2	0,11	0,04	0,90	264
2.4.23	Батон столовый	Пшеничная высшего сорта	32,0	7,6	5,6	1,4	48,0	0,1	0,2	1,9	578	97	19	13	68	1,1	0,11	0,03	0,98	284
2.4.24	То же	То же, с молочной сывороткой	32,0	7,6	5,6	1,8	47,6	0,1	0,2	1,9	578	111	25	14	76	1,1	0,11	0,04	0,98	284
2.5	**Сдобные изделия**																			
2.5.1	Лепешки ржаные	Ржаная обойная, пшеничная I сорта	20,0	7,7	17,7	6,4	37,2	1,1	0	1,8	335	193	35	47	183	2,7	0,23	0,11	0,78	367
2.5.2	Сдоба витая	Пшеничная I сорта	29,4	7,7	5,1	5,0	46,5	0,2	0,3	1,6	435	135	23	32	82	1,9	0,16	0,06	1,65	287
2.5.3	Сдоба донская	То же	29,1	8,0	5,3	5,1	46,9	0,2	0,3	1,6	437	137	25	33	92	2,0	0,16	0,07	1,63	292
2.5.4	Булочка кунцевская	То же	27,0	8,2	5,3	5,2	48,5	0,2	0,3	1,6	389	149	24	35	98	2,1	0,18	0,07	1,87	300
2.5.5	То же	То же, с молочной сывороткой	27,0	8,2	5,3	5,5	48,2	0,2	0,3	1,6	390	158	28	35	103	2,1	0,18	0,08	1,87	300
2.5.6	Сдоба обыкновенная	Пшеничная I сорта	27,5	8,0	5,3	7,2	46,5	0,2	0,3	1,7	433	136	25	33	91	2,0	0,16	0,06	1,61	299
2.5.7	То же	То же, с молочной сывороткой	27,5	8,0	5,3	7,4	46,3	0,2	0,3	1,7	434	145	29	33	97	2,0	0,16	0,07	1,61	299
2.5.8	»	То же, на витаминизированной муке	27,5	8,0	5,3	7,2	46,5	0,2	0,3	1,7	433	136	25	33	91	2,0	0,41	0,33	2,97	299
2.5.9	Батончики к чаю	Пшеничная I сорта	30,6	7,4	5,4	6,9	44,4	0,2	0,3	1,5	404	128	23	31	84	1,9	0,15	0,06	1,54	287
2.5.10	То же	То же, с молочной сывороткой	30,6	7,4	5,4	7,1	44,2	0,2	0,3	1,6	404	136	27	32	89	1,9	0,15	0,07	1,54	287
2.5.11	Сдоба выборгская с повидлом	Пшеничная высшего сорта	28,2	6,5	4,2	19,5	37,6	0,2	0,2	1,0	255	101	19	13	61	1,5	0,10	0,04	0,82	293
2.5.12	То же	То же, на витаминизированной муке	28,2	6,5	4,2	19,5	37,6	0,2	0,2	1,0	255	101	19	13	61	1,5	0,30	0,25	1,92	293
2.5.13	Сдоба выборгская с маком	Пшеничная высшего сорта	26,1	7,5	5,2	12,7	42,8	0,2	0,2	1,2	285	100	41	18	80	1,5	0,11	0,05	0,92	304
2.5.14	То же	То же, на витаминизированной муке	26,1	7,5	5,2	13,4	42,8	0,2	0,2	1,2	285	100	41	18	80	1,5	0,31	0,25	1,92	304
2.5.15	Рожки обсыпные	Пшеничная высшего сорта	24,3	7,8	5,6	11,5	45,7	0,1	0,3	1,2	287	109	21	14	78	1,3	0,12	0,05	1,17	314

Продолжение табл. 2

Индекс	Продукт	Сорт муки[1]	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисахариды	Крахмал и декстрины	Клетчатка	Органические кислоты[2]	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность
											Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B_1	B_2	PP	
			граммы								миллиграммы									ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
2.6	**Хлебобулочные изделия с молоком**																			
2.6.1	Хлеб ситный молочный подовый	Пшеничная I сорта	37,0	8,3	1,6	2,5	45,0	0,2	0,3	1,7	421	159	52	36	108	1,9	0,16	0,09	1,58	243
2.6.2	То же	То же, на витаминизированной муке	37,0	8,3	1,6	2,5	45,0	0,2	0,3	1,7	421	159	52	36	108	1,9	0,40	0,34	2,89	243
2.6.3	Хлеб домашний подовый	Пшеничная I сорта	33,9	8,3	1,5	3,1	47,5	0,2	0,3	1,8	438	159	45	35	103	2,0	0,16	0,08	1,61	254
2.6.4	То же	То же, с молочной сывороткой	33,9	8,3	1,5	3,3	47,3	0,2	0,3	1,8	438	168	49	35	108	2,0	0,16	0,09	1,61	254
2.6.5	Булка черкизовская	Пшеничная I сорта	30,9	7,9	5,5	5,5	44,6	0,2	0,3	1,7	419	152	51	35	123	2,1	0,16	0,07	1,55	286
2.6.6	То же	То же, на витаминизированной муке	30,9	7,9	5,5	5,5	44,6	0,2	0,3	1,7	419	152	51	35	123	2,1	0,40	0,32	2,84	286
2.6.7	Булочки повышенной калорийности	Пшеничная I сорта	23,2	7,6	9,9	22,7	31,4	0,6	0,3	1,7	234	266	47	34	121	2,3	0,15	0,12	1,45	335
2.6.8	То же	То же, на витаминизированной муке	23,2	7,6	9,9	22,7	31,4	0,6	0,3	1,7	234	266	47	34	121	2,3	0,32	0,30	2,39	335
2.6.9	Булка с молочной сывороткой	Пшеничная I сорта	34,3	7,8	3,0	4,2	45,0	0,2	0,3	1,7	424	163	34	34	105	1,9	0,17	0,08	1,70	260
2.6.10	То же	То же, на витаминизированной муке	34,3	7,8	3,0	4,2	45,0	0,2	0,3	1,7	424	163	34	34	105	1,9	0,41	0,34	3,02	260
2.6.11	Хлеб молочный формовой	Пшеничная высшего сорта	36,6	8,6	2,4	3,7	43,7	0,1	0,3	1,8	439	155	81	21	112	1,1	0,12	0,10	0,83	250
2.6.12	Хлеб полесский подовый	То же	35,8	7,3	1,9	3,5	45,7	0,1	0,2	1,5	367	127	50	17	91	1,2	0,12	0,08	0,97	248
2.6.13	Батон нарезной молочный	»	32,7	8,3	1,4	3,8	48,6	0,1	0,2	1,6	441	116	39	16	83	1,2	0,16	0,06	0,93	260
2.6.14	Батон соленый	»	33,8	8,3	4,6	2,2	45,7	0,1	0,2	2,0	571	142	50	17	98	1,2	0,12	0,08	1,06	271
2.6.15	Рожки кишиневские	Пшеничная высшего сорта	21,4	8,6	12,2	6,3	46,3	0,1	0,2	1,5	424	136	50	18	97	1,2	0,12	0,08	1,13	359
2.6.16	Плюшка московская	То же	23,3	7,6	8,9	14,8	41,1	0,1	0,2	1,2	262	120	41	14	86	1,2	0,11	0,07	0,91	336
2.6.17	Булочка сдобная	»	23,7	7,9	9,4	15,9	38,9	0,1	0,2	1,2	268	114	31	13	89	1,3	0,11	0,08	0,96	337
2.7	**Булочные изделия с растительным маслом**																			
2.7.1	Булка ярославская сдобная	Пшеничная I сорта	28,8	7,6	5,3	5,7	47,6	0,2	0,3	1,2	279	132	21	32	86	2,0	0,16	0,06	1,59	295
2.7.2	То же	То же, с молочной сывороткой	28,8	7,6	5,3	7,9	45,3	0,2	0,3	1,3	280	140	25	32	91	2,0	0,16	0,07	1,59	295

Продолжение табл. 2

Индекс	Продукт	Сорт муки[1]	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Моно- и дисахариды, г	Крахмал и декстрины, г	Клетчатка, г	Органические кислоты[2], г	Зола, г	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	B_1, мг	B_2, мг	PP, мг	Энергетическая ценность, ккал
2.7.3	Булка ярославская сдобная	То же, на витаминизированной муке	28,8	7,6	5,3	7,7	45,6	0,2	0,3	1,2	279	132	21	32	86	2,0	0,40	0,31	2,90	295
2.7.4	Булочки витаминизированные	Пшеничная I сорта	27,1	8,3	6,6	7,2	45,4	0,2	0,2	1,3	285	146	23	33	101	2,2	0,20	0,08	1,85	307
2.8	**Бараночные изделия**																			
2.8.1	Бублики простые	Пшеничная I сорта	26,0	9,0	1,1	2,6	55,4	0,2	0,3	1,9	501	152	25	38	99	2,3	0,18	0,06	1,81	284
2.8.2	То же	То же, с молочной сывороткой	26,0	9,0	1,1	2,9	54,7	0,2	0,3	1,9	498	161	30	38	105	2,3	0,18	0,07	1,80	282
2.8.3	Бублики молочные	Пшеничная I сорта	25,0	9,0	3,1	2,9	53,6	0,2	0,3	1,9	487	164	39	38	106	2,2	0,18	0,07	1,75	296
2.8.4	Бублики украинские штучные с маком	То же	24,0	8,1	6,2	8,8	47,2	0,2	0,3	1,7	444	141	39	38	98	2,2	0,17	0,06	1,63	316
2.8.5	То же	То же, на витаминизированной муке	24,0	8,1	6,2	8,8	47,2	0,2	0,3	1,7	444	141	39	38	98	2,2	0,43	0,32	3,01	316
2.8.6	Баранки простые	Пшеничная I сорта	17,0	10,4	1,3	1,0	63,1	0,2	0,3	2,2	575	175	28	44	114	2,6	0,22	0,07	2,09	317
2.8.7	То же	То же, с молочной сывороткой	17,0	10,4	1,3	1,7	62,4	0,2	0,3	2,2	575	198	39	45	128	2,6	0,22	0,09	2,06	317
2.8.8	»	То же, на витаминизированной муке	17,0	10,4	1,3	1,0	63,1	0,2	0,3	2,2	575	174	28	44	114	2,6	0,55	0,43	3,93	317
2.8.9	Баранки ванильные	Пшеничная высшего сорта	14,0	9,0	2,3	12,8	56,7	0,1	0,2	1,3	338	107	19	14	75	1,3	0,19	0,03	1,01	339
2.8.10	Баранки сдобные	То же	18,6	8,3	8,0	6,4	53,3	0,1	0,3	1,6	472	102	19	14	72	1,3	0,12	0,03	0,99	349
2.8.11	Баранки яичные	Пшеничная высшего сорта	15,0	9,0	6,7	11,8	52,0	0,1	0,2	1,7	477	112	22	15	86	1,5	0,13	0,06	1,03	355
2.8.12	Сушки простые	Пшеничная I сорта	12,0	10,9	1,3	1,0	67,0	0,2	0,2	2,3	605	185	30	46	121	2,9	0,23	0,07	2,22	335
2.8.13	То же	То же, с молочной сывороткой	12,0	10,7	1,3	1,5	66,8	0,2	0,2	2,3	590	197	38	46	128	2,7	0,23	0,09	2,17	335
2.8.14	»	То же, на витаминизированной муке	12,0	10,9	1,3	1,0	67,0	0,2	0,2	2,3	605	185	30	46	121	2,9	0,59	0,45	4,19	335
2.8.15	Сушки чайные	Пшеничная I сорта	11,0	9,2	7,4	10,3	55,8	0,2	0,2	1,5	341	158	25	39	103	2,3	0,19	0,07	1,83	372
2.8.16	Сушки простые	Пшеничная высшего сорта	11,0	10,7	1,6	1,0	69,1	0,1	0,2	2,1	611	130	24	18	91	1,6	0,15	0,04	1,23	341
2.8.17	Сушки с маком	То же	12,0	10,7	1,8	1,0	67,5	0,2	0,2	2,1	595	134	49	24	102	1,8	0,15	0,04	1,20	340
2.8.18	Сушки горчичные	»	11,0	9,2	8,0	7,1	59,2	0,1	0,2	1,3	346	113	20	15	79	1,4	0,13	0,03	1,09	379
2.8.19	То же	То же, с молочной сывороткой	11,0	9,2	8,0	7,5	58,7	0,1	0,2	1,4	349	129	27	16	89	1,4	0,13	0,05	1,10	379

3 Заказ № 1555

Продолжение табл. 2

Индекс	Продукт	Сорт муки[1]	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисахариды	Крахмал и декстрины	Клетчатка	Органические кислоты[2]	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность
											Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B_1	B_2	PP	
			граммы					граммы			миллиграммы									ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
2.8.20	Сушки новые	Пшеничная высшего сорта	9,0	9,6	6,6	9,1	60,1	0,1	0,2	1,4	366	117	21	15	82	1,4	0,14	0,04	0,13	380
2.8.21	Сушки ванильные	Пшеничная высшего сорта	8,5	8,7	5,6	16,0	55,5	0,1	0,2	1,1	264	109	19	14	76	1,3	0,13	0,03	1,07	377
2.8.22	То же	То же, с молочной сывороткой	8,5	8,7	5,6	17,0	55,0	0,1	0,2	1,2	267	125	26	15	85	1,3	0,13	0,05	1,08	376
2.8.23	Соломка сладкая	Пшеничная I сорта	10,0	9,7	6,0	12,9	56,3	0,2	0,2	1,0	233	152	24	38	99	2,3	0,19	0,06	1,79	373
2.9	**Сухарные изделия**																			
2.9.1	Сухари армейские	Ржаная обойная	11,0	11,3	2,0	2,1	56,0	1,9	1,9	3,3	623	418	53	80	271	6,9	0,31	0,14	1,16	308
2.9.2	Сухари армейские ржано-пшеничные	Ржаная и пшеничная обойная	11,0	12,0	2,1	2,1	56,0	1,9	1,8	3,2	624	382	51	88	303	7,3	0,30	0,14	2,90	311
2.9.3	Сухари армейские	Пшеничная обойная	11,0	13,2	2,3	2,1	56,1	2,0	1,3	3,0	544	330	48	102	355	8,0	0,30	0,14	5,55	316
2.9.4	Сухари армейские	Пшеничная II сорта	12,0	12,2	1,9	2,1	62,3	0,6	0,8	2,5	536	264	40	79	193	6,5	0,27	0,11	4,52	332
2.9.5	Сухари армейские	Пшеничная I сорта	12,0	11,2	1,4	1,5	66,3	0,2	0,7	2,1	534	190	31	47	124	3,3	0,23	0,08	2,30	337
2.9.6	Сухари армейские	То же, на витаминизированной муке	12,0	11,2	1,4	1,5	66,3	0,2	0,7	2,1	534	190	31	47	124	3,3	0,54	0,46	4,16	337
2.9.7	Сухари дорожные	Пшеничная I сорта	11,0	10,9	1,5	5,0	64,4	0,2	0,3	1,7	398	185	29	45	123	3,3	0,22	0,08	2,20	341
2.9.8	Сухари московские	Пшеничная I сорта	11,0	9,7	5,0	11,5	56,5	0,2	0,3	1,6	354	165	27	40	109	2,9	0,20	0,08	1,95	360
2.9.9	То же	То же, с молочной сывороткой	11,0	9,7	5,0	11,8	56,1	0,2	0,3	1,6	355	175	32	41	116	2,9	0,20	0,09	1,95	360
2.9.10	Сухари горчичные	Пшеничная высшего сорта	11,0	9,0	9,5	12,3	52,9	0,1	0,3	1,3	328	116	20	15	84	1,8	0,13	0,05	1,16	386
2.9.11	Сухари лимонные	То же	9,0	9,4	8,5	12,8	54,7	0,1	0,3	1,4	356	119	22	15	87	1,8	0,13	0,05	1,16	388
2.9.12	Сухари украинские	»	9,0	9,0	7,9	16,3	52,3	0,1	0,3	1,3	340	118	19	15	91	1,8	0,13	0,05	1,20	385
2.9.13	Сухари сливочные	»	9,6	8,5	10,8	15,2	50,8	0,1	0,3	1,3	315	109	22	14	80	1,9	0,12	0,05	1,07	398

Продолжение табл. 2

Индекс	Продукт	Сорт муки[1]	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисахариды	Крахмал и декстрины	Клетчатка	Органические кислоты[2]	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	витамины: B_1	B_2	PP	Энергетическая ценность
			граммы					граммы			миллиграммы									ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
2.9.14	То же	То же, с молочной сывороткой	9,6	8,5	10,8	15,9	50,0	0,1	0,3	1,3	316	120	26	15	86	1,9	0,12	0,06	1,07	398
2.9.15	»	То же, на витаминизированной муке	9,6	8,5	10,8	15,6	50,4	0,1	0,3	1,3	315	109	22	14	80	1,9	0,39	0,34	2,53	398
2.9.16	Сухари ванильные	Пшеничная высшего сорта	8,0	8,6	11,4	17,1	49,7	0,12	0,3	1,3	314	113	22	15	82	1,7	0,12	0,06	1,11	407
2.9.17	То же	То же, с молочной сывороткой	8,0	8,6	11,4	17,3	49,5	0,11	0,3	1,3	316	123	26	15	88	1,7	0,12	0,07	1,11	407
2.10	**Сырье**																			
2.10.1	Дрожжи прессованные		74,0	12,7	2,7	—	—	2,1	—	2,1	21	590	27	51	400	3,2	0,60	0,68	11,4	—
2.10.2	Соль поваренная пищевая	Помол 0 и I, сорт высший и I[3]	0,2	0	0	0	0	0	0	99,8	38710	9	368	22	—	2,9	0	0	0	0
2.10.3	Рассол поваренной пищевой соли		74,0	0	0	0	0	0	0	26	10126	3	67	9	—	0,2	0	0	0	0
2.10.4	Рассол поваренной пищевой соли (сухой)		0	0	0	0	0	0	0	100	38946	13	260	35	—	0,8	0	0	0	0
2.10.5	Зерно пшеничное дробленое	Пшеница мягкая	14,0	11,8	2,2	1,05	53,5	2,45	—	1,7	8	336	53	108	370	5,4	0,43	0,15	5,32	291
2.10.6	Отруби пшеничные		14,4	15,1	3,8	—	23,5	10,0	—	4,9	8	1260	150	448	950	14,0	0,75	0,26	10,5	191
2.10.7	Клейковина сырая	Пшеничная I сорта	65,0	26,2	0,3	0	7,4	0,7	—	0,4	—	29	34	26	91	6,6	0,17	0,19	1,25	135
2.10.8	Крахмал кукурузный		13,0	1,0	0,6	0	85,2	сл.	0	0,2	—	—	17	8	20	сл.	0	0	0	329
2.10.9	Сахар-сырец		0,7	—	—	95,3	—	—	—	0	3	74	60	20	—	1,6	6	6	30	362
2.10.10	Вода питьевая		100	0	0	0	0	0	0	сл.	0,9	0,3	4,5	1,0	—	сл.	0	0	0	0

[1] Для витаминизации используется только пшеничная мука высшего и I сорта в соответствии с основной рецептурой.
[2] В пересчете на молочную кислоту.
[3] В воде растворяется 99,54% сухих веществ.

ТАБЛИЦА 3. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал и другие полисахариды	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
		граммы							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.1	**Сырье**								
3.1.1	Сахар-песок	0,14	0	0	99,8	0	0	сл.	0,03
3.1.2	Сахар-рафинад	0,1	0	0	99,9	0	0	0	сл.
3.1.3	Патока кукурузная	21,0	сл.	0,3	43,3	35,0	0	0	0,4
3.1.4	Крахмал картофельный	20,0	0,1	сл.	сл.	79,6	сл.	0	0,3
3.1.5	Крахмал кукурузный	13,0	1,0	0,6	сл.	85,2	сл.	0	0,2
3.1.6	Пектин	10,0	—	—	11,2	78,4[1]	—	—	0,4
3.1.7	Агар пищевой	18,0	4,0	0	—	76,0[1]	—	—	2,0
3.1.8	Агар из фурцеллярии	18,0	4,8	0	0	61,2[1]	0	0	15
3.1.9	Желатин пищевой	10,0	87,2	0,4	—	0,7	—	—	1,7
3.1.10	Сорбит пищевой (94,5% основного вещества)	5,0	—	—	94,5	—	—	—	0,5
3.1.11	Ксилит пищевой (97,8% основного вещества)	2,0	—	—	97,9	—	—	—	0,1
3.1.12	Маннит пищевой (98,8% основного вещества, в том числе 10% сорбита)	1,0	0	0	98,9	0	—	—	0,1
3.1.13	Мед натуральный	17,4	0,8	0	74,8	5,5	0	1,2	0,3
3.1.14	Какао тертое	2,2	13,5	54,0	2,0	13,6	3	2,2	2,8
3.1.15	Ядро миндаля сладкого	4,0	18,6	57,7	—	13,6	2,6	—	3,7
3.1.16	Ядро ореха кешью	5,3	25,2	53,6	7,5	5,1	—	—	3,2
3.1.17	Ядро ореха фундука	4,8	16,1	66,9	—	9,9	—	—	2,3
3.2	**Карамель**								
3.2.1	Карамель леденцовая	3,6	сл.	0,1	83,3	12,4	—	0,5	0,1
3.2.2	Карамель с фруктово-ягодными начинками	6,8	0,1	0,1	80,9	11,2	0,1	0,7	0,1

Индекс	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: A	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
	миллиграммы												ккал
1	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
3.1													
3.1.1	1	3	2	сл.	сл.	0,3	0	0	0	0	0	0	379
3.1.2	сл.	сл.	сл.	сл.	сл.	сл.	0	0	0	0	0	0	379
3.1.3	—	—	36	17	18	0,1	0	0	0	0	0	0	311
3.1.4	6	15	40	сл.	77	сл.	0	0	0	0	0	0	327
3.1.5	30	—	17	1	20	сл.	0	0	0	0	0	0	359
3.1.6	сл.	сл.	сл.	сл.	—	сл.	0	0	0	0	0	0	42
3.1.7	—	—	1	сл.	—	сл.	0	0	0	0	0	0	16
3.1.8	336	1696	2448	816	—	208	—	—	—	—	—	—	16
3.1.9	11,0	1,2	700	80	300	2	—	—	—	—	—	—	355
3.1.10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	354
3.1.11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	367
3.1.12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	376
3.1.13	10	36	14	3	18	0,8	—	—	0,01	0,03	0,20	2,0	314
3.1.14	4	1340	10	50	430	6,5	—	—	0,09	0,29	1,86	—	610
3.1.15	10	748	273	234	473	4,2	—	0,02	0,25	0,65	4,00	1,5	649
3.1.16	—	—	47	270	206	—	сл.	—	—	—	—	—	633
3.1.17	3	717	170	172	299	3,0	—	0,01	0,30	0,10	2,00	1,4	707
3.2													
3.2.1	1	2	14	6	6	0,2	0	0	0	0	0	0	370
3.2.2	сл.	2	15	6	8	0,2	0	0	0	сл.	сл.	0	357

Индекс	Продукты	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал и другие полисахариды	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
		граммы							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.2.3	Карамель с ликерными начинками	6,7	сл.	0,1	79,2	13,4	сл.	0,5	0,1
3.2.4	Карамель с помадными начинками	4,4	сл.	0,1	83,5	11,2	сл.	0,7	0,1
3.2.5	Карамель с молочными начинками	6,7	0,8	1,0	77,8	13,4	сл.	сл.	0,3
3.2.6	Карамель с прохладительными начинками	1,3	—	10,0	79,7	8,3	—	0,6	0,1
3.2.7	Карамель с ореховыми начинками	2,6	3,1	7,3	76,8	9,8	—	сл.	0,4
3.2.8	Карамель с шоколадно-ореховыми начинками	1,6	1,8	9,2	76,4	9,7	0,7	0,1	0,5
3.3.	**Драже**								
3.3.1	Драже ореховое	2,8	11,9	38,3	30,7	10,3	3,2	0,4	2,3
3.3.2	Драже сахарное	1,6	—	сл.	96,3	1,7	—	0,4	сл.
3.3.3	Драже фруктово-ягодное в шоколаде	7,0	3,7	10,2	67,6	5,5	3,2	0,9	1,9
3.4	**Шоколад и какао порошок**								
3.4.1	Шоколад без добавлений	0,8	5,4	35,3	47,2	5,4	3,9	0,9	1,1
3.4.2	Шоколад молочный	0,9	6,9	35,7	49,5	2,9	2,0	0,5	1,6
3.4.3	Шоколад молочно-сливочный	1,2	7,6	37,2	49,0	1,8	1,3	0,3	1,6
3.4.4	Шоколад молочно-ореховый	0,9	7,3	34,5	49,8	3,3	2,1	0,5	1,6
3.4.5	Шоколад пористый молочный	0,9	6,9	35,5	49,4	2,9	2,1	0,7	1,6
3.4.6	Шоколад с целым и дробленым орехом	1,1	6,6	40,9	43,1	4,9	1,9	0,4	1,1
3.4.7	Шоколад в порошке	0,9	5,2	24,3	58,8	5,2	3,7	0,8	1,1
3.4.8	Какао порошок	4,0	24,2	17,5	3,5	24,4	5,5	4,0	6,3
3.4.9	Какао напитки	1,4	6,0	4,8	75,3	5,9	4,3	1,0	1,3

Индекс	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: A	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
	миллиграммы												ккал
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
3.2.3	сл.	2	15	6	7	0,2	0	0	0	сл.	сл.	0	358
3.2.4	сл.	2	12	5	6	0,2	0	—	сл.	сл.	сл.	0	366
3.2.5	10	33	46	10	29	0,3	0	0	сл.	сл.	сл.	0	363
3.2.6	сл.	2	10	4	4	0,2	—	—	—	—	—	—	429
3.2.7	—	—	17	37	30	—	—	—	—	—	—	—	410
3.2.8	5	155	25	19	58	0,8	—	0	сл.	сл.	сл.	0	420
3.3.1	24	743	140	124	327	3,4	—	0	сл.	—	—	0	552
3.3.2	1	3	3	1	1	0,3	—	—	—	—	—	—	374
3.3.3	573	682	29	27	153	2,7	—	0	сл.	сл.	сл.	0	389
3.4.1	2	535	5	20	178	2,7	—	—	0,03	0,11	0,74	0	544
3.4.2	80	457	199	67	241	5,0	0,02	0,04	0,05	0,26	0,50	—	550
3.4.3	77	445	215	35	226	1,3	сл.	сл.	0,06	0,29	0,38	0	560
3.4.4	64	524	150	46	222	1,8	сл.	сл.	0,05	0,22	0,49	0	544
3.4.5	77	546	177	38	235	1,8	0	0	0,05	0,26	0,50	0	549
3.4.6	6	440	67	63	200	2,3	—	—	0,08	0,21	0,84	—	580
3.4.7	2	518	5	19	165	2,7	—	—	0,03	0,11	0,72	—	487
3.4.8	10	1689	55	191	655	14,8	0,02	0,02	0,10	0,30	1,80	—	389
3.4.9	3	595	6	22	202	3,1	—	—	0,02	0,07	0,44	—	381

Индекс	Продукты	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы: моно- и дисахариды, г	Углеводы: крахмал и другие полисахариды, г	Клетчатка, г	Органические кислоты в расчете на молочную, г	Зола, г	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	β-каротин, мг	B_1, мг	B_2, мг	PP, мг	C, мг	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
3.5	**Конфеты, глазированные шоколадом**																					
3.5.1	Конфеты с помадными корпусами	7,9	2,9	10,7	72,8	3,8	0,9	0,2	0,8	28	251	73	15	97	1,0	сл.	0	0,01	0,08	0,22	0	401
3.5.2	Конфеты с фруктовыми корпусами	12,9	1,6	8,6	72,8	1,5	1,5	0,8	0,5	6	174	9	5	55	1,0	0	0	0,01	0,02	0,22	0	369
3.5.3	Конфеты с кремовыми корпусами	2,8	7,5	31,8	47,8	5,8	2,2	0,4	1,7	38	566	139	73	245	2,4	сл.	сл.	0,02	0,15	0,32	0	523
3.5.4	Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	0,6	4,0	39,5	47,3	4,0	2,9	0,6	1,1	19	539	6	18	144	2,4	сл.	сл.	0,03	0,15	0,30	0	569
3.5.5	Конфеты со сбивными корпусами	10,2	3,3	12,5	66,4	5,5	1,1	0,2	0,8	27	264	67	16	99	1,1	сл.	сл.	0,02	0,11	0,24	0	401
3.5.6	Конфеты с кремово-сбивными корпусами	13,7	2,8	24,6	50,2	6,5	1,1	0,4	0,7	17	231	36	13	78	1,0	сл.	сл.	0,02	0,10	0,24	0	451
3.5.7	Конфеты с пралиновыми корпусами	0,7	4,8	34,7	54,0	3,6	1,1	0,2	0,9	8	217	3	7	57	1,0	—	—	0,01	0,03	0,22	0	552
3.5.8	Конфеты с шоколадно-ореховыми корпусами	1,4	6,4	34,6	49,9	4,7	1,5	0,4	1,1	11	293	5	10	79	1,4	сл.	сл.	0,02	0,05	0,30	0	547
3.5.9	Конфеты с начинками между слоями вафель	0,9	5,8	32,0	48,6	9,3	1,9	0,4	1,1	14	402	44	44	146	1,9	—	—	0,03	0,07	0,50	0	535
3.5.10	Конфеты с грильяжными корпусами	0,9	5,3	26,9	60,6	3,8	1,2	0,3	1,0	8	218	3	7	58	1,1	сл.	сл.	0,02	0,05	0,30	0	510
3.5.11	Конфеты с комбинированными корпусами	9,3	3,9	14,6	67,0	2,7	1,3	0,3	0,9	36	339	90	18	129	1,2	сл.	сл.	0,02	0,05	0,30	0	414
3.5.12	Ассорти с пралиновыми начинками	0,8	5,2	35,0	50,4	4,6	2,4	0,5	1,1	17	491	38	41	163	2,2	сл.	сл.	0,03	0,07	0,50	0	548
3.6	**Конфеты неглазированные**																					
3.6.1	Батончики на кондитерском жире	1,3	3,3	30,5	60,1	2,4	1,4	0,3	0,7	18	290	31	12	90	1,2	—	—	0,03	0,04	0,50	—	527
3.6.2	Конфеты помадные	9,0	2,2	4,6	80,6	3,0	—	сл.	0,6	29	94	95	11	66	0,3	0	0	сл.	0,03	0,02	0	369

Продолжение табл. 3

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал и другие полисахариды	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
		граммы							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.6.3	Конфеты фруктово-помадные	9,0	сл.	сл.	86,8	3,8	сл.	0,3	0,1
3.6.4	Конфеты молочные	10,0	2,7	4,3	75,5	6,8	—	—	0,7
3.7	**Ирис**								
3.7.1	Ирис полутвердый	6,5	3,3	7,5	71,6	10,2	—	—	0,9
3.7.2	Ирис тираженный	4,0	3,6	7,3	74,3	9,2	0,7	0,1	0,8
3.8	**Мармелад**								
3.8.1	Мармелад желейный формовой	21,0	сл.	0,1	68,2	9,5	—	1,1	0,1
3.8.2	Мармелад фруктово-ягодный формовой	22,0	0,4	сл.	74,8	1,2	0,6	0,7	0,3
3.9	**Пастила и зефир**								
3.9.1	Пастила	18,0	0,5	сл.	76,8	3,6	0,4	0,5	0,2
3.9.2	Зефир	20,0	0,8	сл.	73,4	4,9	0,2	0,5	0,2
3.9.3	Лукум сбивной	18,0	0,8	0,7	71,9	7,5	—	0,9	0,2
3.10	**Халва**								
3.10.1	Халва тахинная	3,9	12,7	29,9	38,5	12,1	—	—	2,9
3.10.2	Халва тахинная шоколадная	3,0	12,8	28,1	39,6	12,9	0,6	0,1	2,9
3.10.3	Халва подсолнечная ванильная	2,9	11,6	29,7	41,5	12,5	—	—	1,8
3.11	**Мучные кондитерские изделия**								
3.11.1	Печенье сахарное из муки высшего сорта	5,5	7,5	11,8	23,6	50,8	сл.	0,5	0,3
3.11.2	Печенье сахарное из муки I сорта	5,5	7,4	10,0	25,6	50,6	0,1	0,4	0,4
3.11.3	Печенье затяжное из муки высшего сорта	6,5	8,3	8,8	18,8	56,8	сл.	0,4	0,4

Индекс	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: A	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
	миллиграммы												ккал
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
3.6.3	сл.	3	6	2	3	0,3	0	0	сл.	сл.	0,01	0	346
3.6.4	25	85	73	11	58	0,4	0,01	0,01	0,01	0,10	0,07	—	364
3.7.1	43	140	148	20	151	0,4	0,01	0,03	0,02	0,15	0,09	—	395
3.7.2	39	244	122	20	119	0,9	0,01	сл.	0,02	0,15	0,10	0	400
3.8.1	—	—	10	4	4	0,1	—	—	—	—	—	—	302
3.8.2	—	—	11	—	12	0,4	0	0	сл.	0,01	0,10	0	293
3.9.1	—	—	11	—	5	0,4	0	0	сл.	0,01	сл.	0	310
3.9.2	—	—	9	—	8	0,3	0	0	сл.	сл.	сл.	0	304
3.9.3	5	12	12	7	16	0,4	0,02	—	0,01	0,03	0,01	0	316
3.10.1	22	166	424	153	279	26,0	—	—	0,40	0,20	2,20	2,0	516
3.10.2	42	356	782	290	407	48,0	—	—	сл.	0,20	2,18	—	508
3.10.3	87	351	211	178	292	33,2	0	0	0,80	0,10	4,50	0	523
3.11.1	36	110	29	20	90	2,1	сл.	сл.	0,08	0,05	0,70	0	436
3.11.2	29	120	20	30	83	1,5	сл.	сл.	0,13	0,05	1,44	0	426
3.11.3	32	104	28	14	75	0,9	сл.	сл.	0,10	0,03	0,88	0	418

Продолжение табл. 3

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно-и дисахариды	Углеводы: крахмал и другие полисахариды	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
		граммы							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.11.4	Печенье затяжное из муки I сорта	6,5	7,8	8,1	19,8	56,8	0,1	0,5	0,4
3.11.5	Печенье с пониженным содержанием сахара	5,9	8,3	23,6	16,6	44,8	0,1	0,2	0,5
3.11.6	Печенье сдобное	7,0	10,4	5,2	40,2	36,6	сл.	сл.	0,6
3.11.7	Печенье сдобное миндальное	5,0	7,0	22,7	31,3	32,9	0,5	сл.	0,6
3.11.8	Галеты из муки высшего сорта	9,5	9,7	10,2	2,2	66,2	0,1	1,7	0,4
3.11.9	Галеты из муки I сорта	12,0	10,6	1,3	3,6	70,2	0,2	1,5	0,6
3.11.10	Крекеры из муки высшего сорта	8,5	9,2	14,1	2,8	63,3	0,1	1,6	0,4
3.11.11	Вафли с фруктовыми начинками	12,0	3,2	2,8	63,8	16,3	0,8	0,9	0,2
3.11.12	Вафли с жиросодержащими начинками	1,0	3,4	30,2	44,5	20,2	сл.	0,5	0,2
3.11.13	Пряники заварные	14,5	4,8	2,8	43,0	34,7	сл.	сл.	0,2
3.11.14	Пряники сырцовые	14,5	6,2	2,0	34,9	42,2	сл.	—	0,2
3.11.15	Пирожное слоеное, прослоенное кремом	9,0	5,4	38,6	16,1	30,3	сл.	0,3	0,3
3.11.16	Пирожное слоеное, прослоенное яблочной начинкой	13,0	5,7	25,6	20,4	32,3	0,8	0,9	0,3
3.11.17	Пирожное бисквитное, прослоенное фруктовой начинкой	21,0	4,7	9,3	55,6	8,6	0,2	0,2	0,4
3.11.18	Пирожное песочное, прослоенное фруктовой начинкой	12,0	5,1	18,5	35,3	27,3	0,8	0,7	0,3
3.11.19	Пирожное белково-сбивное	10,0	2,8	24,3	62,6	—	—	—	0,3
3.11.20	Пирожное миндальное	8,0	8,5	16,2	56,3	9,2	0,7	—	1,1

Индекс	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: A	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
	миллиграммы												ккал
1	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
3.11.4	25	128	20	32	86	1,6	—	—	0,15	0,06	1,61	0	414
3.11.5	60	129	24	33	96	1,7	сл.	—	0,16	0,06	1,42	0	493
3.11.6	38	132	43	22	122	1,8	сл.	сл.	0,08	0,03	0,75	0	458
3.11.7	14	189	43	24	103	1,3	0,06	0,05	0,11	0,10	0,95	0	486
3.11.8	12	112	18	сл.	80	1,1	сл.	сл.	0,08	0,04	1,10	0	415
3.11.9	10	171	23	44	112	2,1	0	0	0,15	0,07	1,75	—	360
3.11.10	38	105	17	—	76	1,1	сл.	сл.	0,08	0,04	1,05	0	439
3.11.11	5	33	10	2	33	0,6	0	—	0,04	0,01	0,40	0	350
3.11.12	7	43	8	2	33	0,5	0	—	0,04	0,02	0,36	0	539
3.11.13	11	60	9	—	41	0,6	0	0	0,08	0,04	0,57	0	350
3.11.14	7	71	11	сл.	50	0,7	—	—	0,09	0,04	0,69	—	348
3.11.15	15	79	37	4	58	0,6	0,15	0,14	0,04	0,03	0,51	0	555
3.11.16	9	65	20	2	53	0,8	0,10	0,07	0,05	0,03	0,68	0	466
3.11.17	23	64	30	16	68	1,0	0,07	0,02	0,10	0,08	0,50	0	351
3.11.18	10	58	17	3	50	0,8	0,10	0,07	0,10	0,03	0,50	0	435
3.11.19	13	43	42	4	30	0,2	0,14	0,10	сл.	0,03	0,04	0	468
3.11.20	7	227	78	63	137	1,4	0,07	0,02	0,08	0,18	1,21	0	431

Индекс	Продукты	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал и другие полисахариды	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы								миллиграммы												ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
3.11.21	Пирожное заварное трубочки с кремом	28,0	5,9	10,2	42,6	12,6	сл.	0,1	0,6	38	108	63	20	87	1,1	0,07	0,02	0,10	0,05	0,50	0	329
3.11.22	Пирожное крошковое	18,0	6,1	23,8	38,4	13,0	0,2	сл.	0,5	34	130	55	20	101	1,3	0,14	0,08	0,10	0,08	0,35	0	438
3.11.23	Торт бисквитный, прослоенный фруктовой начинкой	25,0	4,7	20,0	39,6	10,2	сл.	сл.	0,5	27	86	45	16	76	1,0	0,07	0,02	0,10	0,10	0,50	0	391
3.11.24	Торт бисквитный, прослоенный орехово-сливочным кремом	23,0	5,6	11,8	46,6	12,2	0,2	сл.	0,6	26	133	45	28	92	1,5	0,07	0,02	0,10	0,09	0,51	0	356
3.11.25	Торт бисквитный, прослоенный шоколадным кремом	29,0	4,4	12,4	46,8	6,8	0,2	сл.	0,4	24	103	27	16	70	1,1	0,10	0,04	0,12	0,01	0,50	0	335
3.11.26	Торт слоеный, прослоенный кремом	13,0	5,0	37,4	16,6	27,4	сл.	0,3	0,3	15	73	39	4	54	0,6	0,15	0,14	0,04	0,03	0,44	0	533
3.11.27	Торт миндальный	9,3	6,6	35,8	43,0	3,8	0,6	сл.	0,9	17	190	80	37	106	1,2	0,15	0,14	0,05	0,10	0,89	0	528
	Кондитерские изделия для диетического питания — см. № 11.5.1—11.5.10																					

[1] Неусвояемые углеводы.

4 Заказ № 1555

ТАБЛИЦА 4. МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Индекс	Продукт	Вода (граммы)	Бедки (граммы)	Жиры (граммы)	Углеводы: лактоза (граммы)	Углеводы: сахароза (граммы)	Органические кислоты в расчете на модочную (граммы)	Зола (граммы)	Минеральные вещества: Na (миллиграммы)	K (миллиграммы)	Ca (миллиграммы)	Mg (миллиграммы)	P (миллиграммы)	Fe (миллиграммы)	Витамины: A (миллиграммы)	β-каротин (миллиграммы)	B_1 (миллиграммы)	B_2 (миллиграммы)	PP (миллиграммы)	C (миллиграммы)	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
4.1	**Цельномолочные продукты**																				
4.1.1	Молоко пастеризованное 3,5%-ной жирности	88,2	2,79	3,5	4,69	—	0,14	0,7	50	146	120	14	90	0,060	0,03	0,02	0,04	0,15	0,10	1,3	61
4.1.2	Молоко пастеризованное 3,2%-ной жирности	88,5	2,80	3,2	4,70	—	0,14	0,7	50	146	120	14	90	0,060	0,02	0,01	0,04	0,15	0,10	1,3	58
4.1.3	Молоко пастеризованное 2,5%-ной жирности	89,1	2,82	2,5	4,73	—	0,14	0,7	50	146	120	14	90	0,060	0,02	0,01	0,04	0,15	0,10	1,3	52
4.1.4	Молоко пастеризованное 1,5%-ной жирности	90	2,85	1,5	4,78	—	0,14	0,7	50	146	120	14	90	0,060	0,01	сл.	0,04	0,15	0,10	1,3	44
4.1.5	Молоко обезжиренное	91,4	3,0	0,05	4,7	—	0,14	0,7	52	152	126	15	95	0,1	сл.	сл.	0,04	0,15	0,10	0,4	31
4.1.6	Молоко белковое 1%-ной жирности	87,4	4,3	1,0	6,4	—	0,14	0,8	52	157	136	16	96	0,1	сл.	сл.	0,04	0,16	0,10	0,4	51
4.1.7	Молоко топленое 6%-ной жирности	85,5	3,0	6,0	4,7	—	0,12	0,7	50	146	124	14	92	0,1	0,04	0,02	0,02	0,13	0,10	0,3	84
4.1.8	Молоко стерилизованное	88,1	2,9	3,5	4,7	—	0,14	0,7	50	146	121	14	91	0,1	0,02	0,01	0,02	0,13	0,10	0,6	61
4.1.9	Молоко стерилизованное 3,2%-ной жирности	88,5	2,8	3,2	4,7	—	0,14	0,7	50	146	121	14	91	0,1	0,02	0,01	0,02	0,13	0,10	0,6	58
4.1.10	Молоко ацидофильное дрожжевое	81,7	2,8	3,2	3,8	7,0	0,80	0,7	50	146	121	14	90	0,1	0,02	0,01	0,03	0,17	0,13	0,9	83
4.1.11	Молоко с какао	75,6	3,2	3,2	5,0	12,0	0,20	0,8	50	180	122	16	103	0,2	0,02	0,01	0,03	0,14	0,18	0,9	107
4.1.12	Молоко с кофе	81,3	2,9	3,2	4,7	7,0	0,19	0,7	50	146	121	14	91	0,1	0,02	0,01	0,03	0,13	0,50	0,9	85
4.1.13	Сливки из коровьего молока 10%-ной жирности	82,2	3,0	10,0	4,0	—	0,17	0,6	40	124	90	10	83	0,1	0,06	0,03	0,03	0,10	0,15	0,5	118
4.1.14	Сливки 20%-ной жирности	72,8	2,8	20,0	3,7	—	0,17	0,5	35	109	86	8	60	0,2	0,15	0,06	0,03	0,11	0,10	0,3	206
4.1.15	Сливки из коровьего молока 35%-ной жирности	59,0	2,5	35,0	3,0	—	0,14	0,4	31	90	86	7	58	0,2	0,25	0,12	0,02	0,11	0,07	0,2	337
4.1.16	Сливки взбитые с ванилью	47,0	2,8	28,0	3,6	18,0	0,18	0,4	32	88	78	7	60	0,2	0,16	0,07	0,02	0,11	0,07	0,3	346
4.1.17	Сливки взбитые шоколадные	47,8	2,8	27,0	3,6	18,0	0,18	0,6	32	116	79	7	72	0,3	0,16	0,07	0,02	0,12	0,14	0,3	337
4.1.18	Сливки взбитые плодово-ягодные	46,0	2,8	27,0	3,6	20,0	0,18	0,4	32	88	78	7	60	0,2	0,16	0,07	0,02	0,11	0,07	0,3	344
4.1.19	Сметана диетическая 10%-ной жирности	82,7	3,0	10,0	2,9	—	0,80	0,6	50	124	90	10	62	0,1	0,06	0,03	0,03	0,10	0,15	0,5	115
4.1.20	Сметана 20%-ной жирности	72,7	2,8	20,0	3,2	—	0,80	0,5	35	109	86	8	60	0,2	0,15	0,06	0,03	0,11	0,10	0,3	206
4.1.21	Сметана 25%-ной жирности	68,5	2,6	25,0	2,7	—	0,70	0,5	35	100	84	8	60	0,3	0,17	0,08	0,02	0,11	0,09	0,3	248
4.1.22	Сметана 30%-ной жирности	63,3	2,4	30,0	3,1	—	0,70	0,5	32	95	85	7	59	0,3	0,23	0,15	0,02	0,10	0,07	0,8	294
4.1.23	Сметана 36%-ной жирности	58,1	2,4	36,0	2,6	—	0,70	0,4	31	90	86	7	58	0,3	0,27	0,12	0,02	0,10	0,07	0,2	346
4.1.24	Сметана 40%-ной жирности любительская	54,2	2,4	40,0	2,6	—	0,60	0,4	28	86	70	7	55	0,3	0,30	0,12	0,02	0,10	0,07	0,2	381
4.1.25	Творог жирный	63,2	14,0	18,0	2,8	—	1,00	1,0	41	112	150	23	216	0,5	0,10	0,06	0,05	0,30	0,30	0,5	232
4.1.26	Творог полужирный	70,3	16,7	9,0	2,0	—	1,00	1,0	41	112	164	23	220	0,4	0,05	0,03	0,04	0,27	0,40	0,5	159
4.1.27	Творог нежирный	77,2	18,0	0,6	1,8	—	1,22	1,2	44	117	120	24	189	0,3	0,01	сл.	0,04	0,25	0,45	0,5	88

Продолжение табл. 4

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: лактоза	Углеводы: сахароза	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: A	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы							миллиграммы												ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
4.1.28	Творог мягкий диетический	70,0	16,0	11,0	1,0	—	1,00	1,0	41	112	160	23	224	0,3	0,06	0,03	0,04	0,27	0,40	0,5	170
4.1.29	Творог зерненый со сливками	77,5	13,0	6,0	1,0	—	1,00	1,5	41	112	166	23	234	0,3	0,04	0,02	0,04	0,30	0,50	0,5	113
4.1.30	Сырки и масса творожные особые	41,0	7,1	23,0	1,5	26,0	0,50	0,9	41	112	135	23	200	0,4	0,10	0,06	0,03	0,30	0,30	0,5	341
4.1.31	Сырки творожные детские	48,0	9,1	23,0	1,5	17,0	0,50	0,9	41	112	135	23	200	0,4	0,10	0,06	0,03	0,30	0,30	0,5	315
4.1.32	Сырки славянские	36,0	9,1	26,0	1,5	26,0	0,50	0,9	41	112	139	23	190	0,4	0,10	0,06	0,03	0,30	0,30	0,5	376
4.1.33	Сырки глазированные[1]	30,0	8,5	27,8	1,5	30,5	0,50	1,2	43	181	137	35	213	1,3	0,10	0,06	0,03	0,31	0,35	0,5	407
4.1.34	Паста ацидофильная сладкая 8%-ной жирности	58,0	6,6	8,0	1,5	24,0	1,00	0,9	62	141	126	22	100	0,1	0,04	0,02	0,05	0,27	0,15	0,5	198
4.1.35	Паста ацидофильная сладкая 4%-ной жирности	68,1	5,5	4,0	0,5	20,0	1,00	0,9	62	146	137	22	103	0,1	0,02	0,01	0,05	0,20	0,15	0,5	139
4.1.36	Паста ацидофильная сладкая нежирная	79,9	5,5	0,2	0,5	12,0	1,00	0,9	62	151	147	22	110	0,1	сл.	сл.	0,05	0,20	0,15	0,5	74
4.1.37	Паста молочно-белковая «Здоровье»	79,8	11,4	5,0	2,0	—	1,00	0,8	41	112	136	23	164	0,1	0,04	0,02	0,04	0,30	0,40	0,5	101
4.1.38	Паста молочно-белковая «Здоровье» 5%-ной жирности сладкая	66,7	10,0	5,0	1,5	15,0	1,00	0,8	40	110	120	20	150	0,1	0,04	0,02	0,04	0,30	0,40	0,5	151
4.1.39	Паста молочно-белковая «Здоровье» нежирная	84,9	11,0	0,2	2,0	—	1,00	0,9	41	112	146	23	170	0,1	сл.	сл.	0,04	0,20	0,40	0,5	56
4.1.40	Кефир жирный	88,3	2,8	3,2	4,1	—	0,90	0,7	50	146	120	14	95	0,1	0,02	0,01	0,03	0,17	0,14	0,7	56
4.1.41	Кефир таллинский	87,3	4,3	1,0	5,3	—	0,90	1,2	70	200	170	21	133	0,1	сл.	сл.	0,04	0,17	0,14	0,7	49
4.1.42	Кефир нежирный	91,4	3,0	0,05	3,8	—	0,90	0,7	52	152	126	15	95	0,1	сл.	сл.	0,04	0,17	0,14	0,7	30
4.1.43	Ацидофилин	88,5	2,8	3,2	3,8	—	1,00	0,7	53	145	120	15	98	0,1	0,02	0,01	0,04	0,16	0,13	0,8	57
4.1.44	Простокваша обыкновенная	88,4	2,8	3,2	4,1	—	0,80	0,7	51	144	118	16	96	0,1	0,02	0,01	0,03	0,13	0,14	0,8	58
4.1.45	Простокваша нежирная	91,6	3,0	0,05	3,8	—	0,80	0,7	52	152	126	15	95	0,1	сл.	сл.	0,04	0,13	0,14	0,8	29
4.1.46	Простокваша Мечниковская	85,7	2,8	6,0	4,0	—	0,80	0,7	50	146	124	14	92	0,1	0,04	0,02	0,04	0,13	0,14	0,8	83
4.1.47	Йогурт 1,5%-ной жирности	88,0	5,0	1,5	3,5	—	1,30	0,7	50	152	124	15	95	0,1	0,01	сл.	0,03	0,15	0,15	0,6	51
4.1.48	Йогурт 1,5%-ной жирности сладкий	83,0	5,0	1,5	3,5	5,0	1,30	0,7	50	150	124	15	95	0,1	0,01	сл.	0,03	0,15	0,15	0,6	70
4.1.49	Йогурт 3,2%-ной жирности	86,3	5,0	3,2	3,5	—	1,30	0,7	52	147	122	15	96	0,1	0,02	0,01	0,04	0,20	0,15	0,6	66
4.1.50	Йогурт 3,2%-ной жирности сладкий	81,3	5,0	3,2	3,5	5,0	1,30	0,7	50	140	119	14	91	0,1	0,02	0,01	0,03	0,15	0,15	0,6	85
4.1.51	Йогурт 6%-ной жирности	83,5	5,0	6,0	3,5	—	1,30	0,7	50	147	124	14	92	0,1	0,03	0,02	0,03	0,15	0,15	0,6	91
4.1.52	Йогурт 6%-ной жирности сладкий	78,5	5,0	6,0	3,5	5,0	1,30	0,7	50	137	122	14	92	0,1	0,03	0,02	0,03	0,15	0,15	0,6	110
4.1.53	Ряженка 6%-ной жирности	85,3	3,0	6,0	4,1	—	0,90	0,7	50	146	124	14	92	0,1	0,04	0,02	0,02	0,13	0,14	0,3	84
4.1.54	Пахта «Идеал» пастеризованная	90,2	3,3	1,0	4,7	—	0,13	0,7	30	50	120	18	88	0,1	0,01	сл.	0,03	0,15	0,14	0,3	40
4.1.55	Пахта «Идеал» сквашенная	90,2	3,3	1,0	3,8	—	1,0	0,7	30	50	120	18	88	0,1	0,01	сл.	0,03	0,15	0,14	0,3	39
4.1.56	Напиток сливочный с какао	73,4	3,6	10,0	5,0	7,0	0,18	0,8	42	166	104	14	82	0,2	0,06	0,03	0,03	0,11	0,15	0,5	150

Продолжение табл. 4

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Органические кислоты в расчете на молочную	Зола	Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
					лактоза	сахароза			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	
		граммы							миллиграммы												ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
4.1.57	Напиток сливочный сладкий	71,8	3,0	10,0	4,3	10,0	0,18	0,7	42	132	104	13	70	0,1	0,06	0,03	0,03	0,10	0,10	0,5	157
4.1.58	Напиток сливочный с кофе	74,8	3,0	10,0	4,3	7,0	0,18	0,7	42	132	103	13	80	0,1	0,06	0,03	0,03	0,10	0,25	0,5	146
4.1.59	Напиток кисломолочный «Южный»	88,5	2,8	3,2	3,9	—	0,90	0,7	50	132	121	15	94	0,1	0,02	0,01	0,03	0,13	0,10	0,9	58
4.1.60	Напиток кисломолочный «Снежок» сладкий	81,3	2,8	3,4	4,0	7,0	0,80	0,7	50	136	121	15	94	0,1	0,02	0,01	0,03	0,13	0,10	0,9	86
4.1.61	Напиток кисломолочный «Снежок» плодово-ягодный	75,7	2,8	3,0	4,0	13,0	0,80	0,7	50	136	121	15	94	0,1	0,02	0,01	0,03	0,13	0,10	0,9	105
4.1.62	Кумыс из коровьего молока	88,9	3,0	0,05	3,8	2,5	1,05	0,7	50	146	120	14	95	0,1	сл.	сл.	0,02	0,12	0,10	0,9	40
4.1.63	Кумыс из кобыльего молока	89,2	2,05	1,9	5,0	—	1,40	0,5	34	77	94	25	60	0,1	0,03	0,01	0,02	0,04	0,09	9,0	48
4.1.64	Сыворотка творожная	94,7	0,8	0,2	3,5	—	0,73	0,6	42	130	60	8	78	0,1	сл.	сл.	0,03	0,11	0,14	0,5	20
4.1.65	Сыворотка подсырная	94,0	1,0	0,1	4,0	—	0,23	0,7	40	125	60	6	71	0,1	сл.	сл.	0,03	0,11	0,14	0,5	21
4.1.66	Напиток Юбилейный	91,0	2,9	1,0	3,8	—	0,7	0,6	52	150	125	—	73	0,1	0,01	0,01	—	—	—	0,8	37
4.1.67	Простокваша цитрусовая	83,2	2,9	1,0	3,7	7,9	0,7	0,6	28	134	136	—	—	0,1	0,01	0,01	—	—	—	0,8	67
4.1.68	Простокваша Цитрон	84	2,8	1,0	3,7	7,3	0,7	0,6	48	149	121	—	75	0,1	0,01	0,045	—	—	—	1,6	64
4.1.69	Простокваша Цитрон с витамином А	84	2,8	1,0	3,7	7,3	0,7	0,6	48	149	121	—	75	0,1	0,15	0,045	—	—	—	1,6	64
4.2	**Консервы молочные**																				
4.2.1	Молоко сухое цельное, герметическая упаковка	4,0	26,0	25,0	37,5	—	1,5	6,0	400	1200	1000	119	790	0,5	0,13	0,10	0,27	1,30	0,70	4,0	476
4.2.2	Молоко сухое обезжиренное, герметическая упаковка	4,0	37,9	1,0	49,3	—	1,0	6,8	442	1224	1155	160	920	0,5	0,01	сл.	0,30	1,80	1,20	4,0	350
4.2.3	Молоко сухое смоленское	4,0	32,0	15,0	42,8	—	0,20	6,0	424	1010	922	139	790	0,5	0,17	0,08	0,24	1,30	0,70	4,0	426
4.2.4	Молоко сгущенное стерилизованное	73,2	7,0	8,3	9,5	—	0,39	1,6	124	318	282	30	224	0,2	0,04	0,03	0,06	0,20	0,20	1,2	140
4.2.5	Молоко сгущенное стерилизованное отборное	69,0	8,3	9,5	11,3	—	0,30	1,6	137	366	287	37	218	0,2	0,04	0,03	0,06	0,25	0,20	1,4	162
4.2.6	Молоко сгущенное с сахаром	26,0	7,2	8,5	12,5	43,5	0,50	1,8	130	365	307	34	219	0,2	0,04	0,04	0,06	0,38	0,20	1,0	320
4.2.7	Молоко сгущенное с сахаром нежирное	27,7	11,0	0,5	14,5	44,0	0,50	1,8	130	380	317	34	229	0,2	сл.	сл.	0,06	0,15	0,20	1,0	272
4.2.8	Сливки сухие	4,0	23,0	42,7	26,3	—	0,80	4,0	201	726	700	80	543	0,6	0,35	0,16	0,25	0,90	1,00	3,0	579
4.2.9	Сливки сухие с сахаром	4,0	17,0	44,7	20,6	10,0	—	3,7	190	508	491	54	380	0,6	0,35	0,16	0,25	0,90	1,00	2,0	587
4.2.10	Сливки сухие с кофе	4,0	11,5	18,5	14,0	49,0	—	3,0	180	308	391	54	300	0,7	0,20	0,10	0,15	0,70	1,10	2,0	452
4.2.11	Сливки сухие с какао	4,0	11,1	19,0	13,7	49,0	—	3,2	198	342	392	56	312	0,7	0,20	0,10	0,15	0,71	0,55	2,0	454
4.2.12	Сливки сухие высокожирные	2,0	10,0	75,0	10,0	—	—	3,0	100	589	500	80	404	0,8	0,45	0,20	0,10	0,50	0,30	1,0	753
4.2.13	Сливки сгущенные с сахаром	23,9	8,0	19,0	10,0	37,0	0,30	1,8	125	334	250	36	170	0,1	0,08	0,06	0,05	0,30	0,18	0,5	382
4.2.14	Какао со сгущенным молоком с сахаром	27,2	8,2	7,5	11,4	43,5	—	2,2	—	—	—	—	—	—	0,03	0,02	0,10	0,33	0,44	1,3	309

Индекс	Продукты	Вода (граммы)	Белки (граммы)	Жиры (граммы)	Углеводы: лактоза (граммы)	Углеводы: сахароза (граммы)	Органические кислоты в расчете на молочную (граммы)	Зола (граммы)	Минеральные вещества: Na (миллиграммы)	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: A (миллиграммы)	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
4.2.15	Какао со сгущенными сливками с сахаром	25,8	8,2	15,5	10,3	38,0	—	2,2	—	—	—	—	—	—	0,06	0,04	0,10	0,35	0,40	1,3	356
4.2.16	Кофе натуральный со сгущенным молоком с сахаром	28,0	8,4	8,6	9,0	44,0	—	2,0	—	—	—	—	—	—	0,03	0,02	0,07	0,40	0,93	—	312
4.2.17	Кофе натуральный со сгущенными сливками с сахаром	26,0	7,0	19,0	9,0	37,0	—	2,0	—	—	—	—	—	—	0,07	0,04	0,07	0,43	0,82	—	374
4.2.18	Сыворотка сухая	4,0	12,0	1,1	73,3	—	3,60	6,0	1100	1400	1100	150	1200	1,5	сл.	—	0,21	1,30	0,82	5,0	347
4.2.19	Каймак — масло консервное	36,0	5,7	50,0	7,0	—	—	1,3	101	280	240	27	200	0,3	0,36	0,18	0,04	0,20	сл.	сл.	499
4.2.20	Простокваша (сублимационной сушки)	4,0	20,0	40,0	30,1	—	0,90	5,0	387	1057	1104	54	544	1,0	0,30	0,10	0,15	0,55	0,90	6,0	557
4.2.21	Йогурт (сублимационной сушки)	4,0	16,0	36,0	38,1	—	0,90	5,0	387	1057	1104	54	544	0,9	0,25	0,10	0,15	0,59	0,90	6,0	536
4.2.22	Йогурт сладкий (сублимационной сушки)	4,0	16,0	27,5	25,3	22,0	0,70	4,5	356	750	901	45	544	0,9	0,22	0,07	0,20	0,59	0,90	5,0	493
4.2.23	Йогурт плодово-ягодный (сублимационной сушки)	4,0	16,0	26,0	22,5	26,0	1,10	4,4	337	765	895	44	544	1,1	0,15	0,07	0,20	0,50	0,97	7,0	486
4.2.24	Ацидофильная паста (сублимационной сушки)	4,0	15,2	12,5	1,0	64,0	1,30	2,0	81	270	315	23	322	1,2	0,10	0,03	0,15	0,45	0,85	6,5	424
4.2.25	Крем с кофе стерилизованный	32	5,0	45,0	4,0	12,0	—	2,0	40	239	68	14	235	0,9	0,15	0,07	0,03	0,20	0,70	сл.	486
4.2.26	Крем с какао стерилизованный	32	5,0	45,0	4,0	12,0	—	2,0	34	213	87	11	275	0,6	0,15	0,07	0,03	0,20	0,20	сл.	486
4.2.27	Творог с тмином стерилизованный	58	10,0	25,0	1,7	—	1,0	1,8	257	309	139	28	174	0,8	0,09	0,04	0,04	0,30	0,25	сл.	274
4.2.28	Творог с укропом стерилизованный	58	10,0	25,0	1,7	—	1,0	1,8	250	309	139	28	174	0,8	0,09	0,04	0,04	0,30	0,25	сл.	274
4.2.29	Творог с лимоном стерилизованный	52	8,0	25,0	0,3	13,8	0,2	0,7	36	97	135	43	109	0,6	0,09	0,04	0,04	0,25	0,25	1,0	311
4.2.30	Молоко с облепиховым маслом (сублимационной сушки)	4,0	22,0	25,0	28,0	15,0	—	6,0	370	883	950	90	1170	0,9	0,12	—	0,18	0,79	0,60	25,0	476
4.2.31	Молоко с чаем сублимационной сушки	4,0	18,0	18,0	30,8	25,0	—	4,2	247	898	994	60	930	7,3	0,12	0,08	0,15	0,80	1,15	22,0	446
4.2.32	Молоко обезжиренное с чаем (сублимационной сушки)	4,0	25,0	0,5	35,5	30,0	—	5,0	300	1152	865	69	970	7,3	сл.	0,01	0,23	0,90	1,30	сл.	356
4.2.33	Молоко с кофе (сублимационной сушки)	4,0	20,0	18,0	33,3	20,0	—	4,7	390	1200	806	75	830	0,7	0,12	0,08	0,18	0,80	1,70	22,0	444
4.2.34	Молоко с какао (сублимационной сушки)	4,0	19,0	20,0	35,1	16,4	—	5,5	352	941	876	94	827	1,3	0,10	0,03	0,15	0,60	0,68	22,5	452
4.2.35	Бифидин молочно-яблочный (сублимационной сушки)	4,0	17,0	17,5	27,0	21,0	—	4,3	368	891	924	48	679	1,2	0,12	0,08	0,24	1,40	0,90	40,0	443

Продолжение табл. 4

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
		граммы					
1	2	3	4	5	6	7	8
4.3	**Масло**						
4.3.1	Масло сливочное несоленое	16,0	0,5	82,5	0,8	0,03	0,2
4.3.2	Масло сливочное вологодское	16,0	0,5	82,5	0,8	0,03	0,2
4.3.3	Масло любительское несоленое	20,0	0,7	78,0	1,0	0,03	0,3
4.3.4	Масло любительское соленое	20,0	0,7	76,5	1,0	0,03	1,8
4.3.5	Масло крестьянское несоленое	25,0	0,8	72,5	1,3	0,03	0,4
4.3.6	Масло крестьянское соленое	25,0	0,8	71,0	1,3	0,03	1,9
4.3.7	Масло топленое	1,0	0,3	98,0	0,6	—	0,1
4.3.8	Масло сливочное бутербродное	35,0	2,5	61,5	1,7	—	0,6
4.3.9	Масло сливочное с кофе	27,0	3,5	52,0	15,3	—	2,2
4.3.10	Масло славянское соленое	18,5	0,6	79,2	0,9	—	1,3
4.4	**Сыры**						
4.4.1	Твердые сыры						
4.4.1.1	Выруский	50,0	29,0	15,0	—	2,0	4,0
4.4.1.2	Голландский брусковый	40,5	26,0	26,8	—	2,0	4,7
4.4.1.3	Голландский круглый	39,0	23,7	30,5	—	2,1	4,7
4.4.1.4	Жемайчу	51,0	26,0	16,7	—	2,0	4,3
4.4.1.5	Земгальский	50,0	19,0	25,0	—	2,2	3,8
4.4.1.6	Каунасский	51,0	28,3	14,7	—	2,2	3,8
4.4.1.7	Костромской	41,5	25,2	26,3	—	2,2	4,8
4.4.1.8	Латвийский	46,0	23,2	24,3	—	2,0	4,5
4.4.1.9	Литовский	50,0	29,0	15,0	—	2,0	4,4
4.4.1.10	Нямунас	46,0	21,0	27,0	—	2,0	4,0
4.4.1.11	Пошехонский	41,0	26,0	26,5	—	2,2	4,3
4.4.1.12	Прибалтийский	55,0	30,0	9,0	—	2,2	3,8
4.4.1.13	Российский	41,0	23,0	29,0	—	2,0	4,6
4.4.1.14	Салдусский	55,0	30,0	9,0	—	2,0	4,0

Индекс	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: A	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
	миллиграммы												ккал
1	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
4.3.1	7	15	12	0,4	19	0,2	0,59	0,38	сл.	0,10	0,05	сл.	748
4.3.2	7	15	13	0,4	19	0,2	0,59	0,38	сл.	0,10	0,05	0	748
4.3.3	10	23	18	0,4	26	0,1	0,45	0,33	сл.	0,11	0,05	0	709
4.3.4	600	24	18	0,4	26	0,2	0,45	0,33	сл.	0,11	0,05	0	700
4.3.5	15	30	24	0,5	30	0,2	0,40	0,30	0,01	0,12	0,05	0	661
4.3.6	600	26	24	0,5	30	0,2	0,40	0,30	0,01	0,11	0,05	0	647
4.3.7	—	—	—	—	—	—	0,60	—	—	—	—	—	887
4.3.8	16	25	34	1,5	45	0,3	0,40	0,28	0,01	0,13	сл.	сл.	566
4.3.9	40	180	80	2,5	134	0,5	—	—	—	—	—	—	540
4.3.10	400	20	13	0,4	16	0,2	0,22	0,09	0,01	0,05	сл.	0	719
4.4.1.1	790	—	1040	—	580	—	0,13	0,09	0,03	0,22	0,40	3,5	258
4.4.1.2	1100	100	1040	50	540	1,2	0,21	0,17	0,03	0,38	0,20	2,8	352
4.4.1.3	1000	—	910	—	480	—	0,21	0,16	0,03	0,38	0,18	2,4	377
4.4.1.4	960	—	940	—	510	—	0,18	0,10	0,04	0,38	0,35	3,1	262
4.4.1.5	960	—	630	—	340	—	0,28	0,17	0,04	0,35	0,16	2,1	309
4.4.1.6	960	—	1010	—	600	—	0,17	0,10	0,04	0,34	0,37	3,4	253
4.4.1.7	850	120	900	50	500	1,2	0,23	0,17	0,03	0,36	0,20	3,0	345
4.4.1.8	1100	—	870	—	600	—	0,23	0,16	0,04	0,35	0,40	3,5	319
4.4.1.9	960	140	960	50	580	0,9	0,17	0,10	0,04	0,35	0,40	3,5	258
4.4.1.10	960	—	750	—	410	—	0,29	0,18	0,03	0,36	0,25	2,5	334
4.4.1.11	860	—	1050	—	540	—	0,23	0,17	0,03	0,30	0,20	2,8	350
4.4.1.12	960	—	1080	—	580	—	0,10	0,05	0,02	0,44	0,40	0,9	209
4.4.1.13	820	116	1000	50	540	1,1	0,26	0,17	0,04	0,30	0,15	1,6	360
4.4.1.14	880	—	1075	—	590	—	0,10	0,08	0,02	0,21	0,40	3,6	208

Продолжение табл. 4

Индекс	Продукт	Вода	Бедки	Жиры	Углеводы	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола	Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	
		граммы						миллиграммы												ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
4.4.1.15	Советский	37,5	24,7	31,2	—	2,6	4,0	840	160	1050	50	580	1,1	0,27	0,16	0,05	0,46	0,10	1,5	389
4.4.1.16	Тартуский	48,0	31,0	15,2	—	2,0	3,8	—	—	1040	—	600	—	0,18	0,10	0,04	0,37	0,35	1,0	268
4.4.1.17	Угличский	41,6	24,2	27,9	—	2,4	3,9	860	—	1040	—	520	—	0,23	0,16	0,03	0,30	0,20	1,8	357
4.4.1.18	Чеддер	39,0	23,5	30,5	—	2,8	4,2	850	116	1000	54	545	1,0	0,25	0,16	0,05	0,38	0,10	—	379
4.4.1.19	Швейцарский	36,4	24,9	31,8	—	2,8	4,1	840	140	1000	55	590	1,1	0,27	0,18	0,05	0,50	0,10	1,5	396
4.4.1.20	Шетский	52,0	27,3	14,4	—	2,0	4,3	780	—	1040	—	560	—	0,17	0,10	0,04	0,35	0,40	3,5	246
4.4.1.21	Эстонский	41,0	26,0	26,4	—	2,4	4,2	780	—	790	—	580	—	0,23	0,16	0,04	0,37	0,38	3,0	350
4.4.1.22	Ярославский	39,5	26,8	27,3	—	2,2	4,2	880	—	869	—	560	—	0,19	0,16	0,05	0,50	0,15	2,5	361
4.4.1.23	Бийский	39,3	28,0	27,2	—	1,6	3,9	700	100	850	45	610	0,9	0,20	0,10	0,04	0,30	0,06	1,0	363
4.4.1.24	Сусанинский	46,0	24,4	24,3	—	1,5	3,8	720	120	900	44	510	0,9	0,18	0,09	0,05	0,32	0,09	1,0	322
4.4.1.25	Эмментальский	37,0	28,2	28,0	—	2,2	3,8	700	130	1100	45	600	0,9	0,24	0,17	—	0,44	—	1,1	373
4.4.2	Мягкие сыры																			
4.4.2.1	Дорогобужский	48,5	22,0	23,2	—	2,2	4,1	—	—	720	—	470	—	—	—	—	—	—	—	305
4.4.2.2	Рокфор	40,4	20,0	28,0	—	2,7	6,6	1900	180	740	50	410	1,0	0,25	0,17	0,03	0,40	0,30	2,0	337
4.4.3	Рассольные сыры																			
4.4.3.1	Брынза из коровьего молока	52,0	17,9	20,1	—	2,0	8,0	1560	—	530	—	390	—	—	—	0,04	0,12	—	1,0	260
4.4.3.2	Брынза из овечьего молока	49,0	14,6	25,5	—	2,9	8,0	1600	—	550	—	310	—	—	—	0,05	0,15	—	1,0	298
4.4.3.3	Сулугуни	51,0	19,5	22,0	—	2,5	5,0	1500	—	—	—	420	—	—	—	—	—	—	—	285
4.4.4	Плавленые сыры																			
4.4.4.1	Российский	44,0	22,0	27,0	—	2,4	4,6	880	200	760	40	600	0,8	0,15	0,08	0,02	0,39	0,15	1,2	340
4.4.4.2	Латвийский	50,0	20,5	20,0	—	2,5	7,0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	271
4.4.4.3	Колбасный копченый	52,0	23,0	19,0	—	2,0	4,0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	270
4.4.4.4	Советский	48,5	23,0	22,5	—	2,0	4,0	—	—	—	—	—	—	0,14	0,07	0,04	0,38	0,18	—	302
4.4.4.5	Костромской	50,0	20,5	20,0	—	2,5	7,0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	271
4.4.4.6	Чебурашка	50,0	10,7	25,0	10,8	—	3,5	800	355	430	21	220	0,8	0,15	0,08	0,03	0,23	0,14	0,8	309
4.4.4.7	Белоснежка	58,0	15,3	21,0	2,0	—	3,7	830	330	460	22	320	0,8	0,09	0,05	0,03	0,26	0,10	0,7	258
4.4.4.8	Сластена	43,0	15,1	11,4	26,6	—	3,9	860	200	520	27	580	0,9	0,06	0,03	0,04	0,32	0,14	0,8	264
4.4.4.9	Золушка	44,0	16,8	11,2	24,1	—	3,9	850	235	530	27	650	0,8	0,07	0,03	0,05	0,34	0,12	2,0	260
4.4.4.10	Медовый	45,0	9,8	16,5	26,0	—	2,7	850	230	470	19	620	0,7	0,10	0,04	0,03	0,20	0,12	1,5	287
4.4.4.11	Мятный	33,0	12,4	20,1	31,0	—	3,5	830	200	650	20	660	0,7	0,14	0,05	0,04	0,30	0,15	1,4	348
4.4.4.12	Сказка	40,0	8,4	18,0	28,6	—	5,0	870	350	525	30	580	0,7	0,10	0,05	0,06	0,30	0,30	1,0	304

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: лактоза	Углеводы: сахароза	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
		граммы						
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.5	**Мороженое**							
4.5.1	Молочное	71,0	3,2	3,5	5,8	15,5	0,19	0,8
4.5.2	Сливочное	66,0	3,3	10,0	5,8	14,0	0,12	0,8
4.5.3	Пломбир	60,0	3,2	15,0	5,8	15,0	0,09	0,9
4.5.4	Эскимо и Ленинградское[2]	56,0	3,5	20,0	5,3	14,3	0,17	0,7
4.5.5	Молочное шоколадное[3]	69,0	4,2	3,5	5,2	17,8	0,21	0,9
4.5.6	Сливочное шоколадное[3]	64,0	3,5	10,0	5,2	16,3	0,20	0,8
4.5.7	Пломбир шоколадный[3]	58,0	3,6	15,0	5,0	17,3	0,20	0,9
4.5.8	Молочное крем-брюле	69,0	3,5	3,5	5,6	17,5	0,10	0,8
4.5.9	Сливочное крем-брюле	64,0	3,5	10,0	5,6	16,0	0,10	0,8
4.5.10	Пломбир крем-брюле	58,0	3,0	15,0	6,0	17,0	0,07	0,9
4.5.11	Молочное ореховое	67,0	5,4	6,5[4]	4,6	15,5	0,14	0,9
4.5.12	Сливочное ореховое	62,0	5,5	13,0[4]	4,6	14,0	0,10	0,8
4.5.13	Пломбир ореховый	56,0	5,2	18,0[4]	4,9	15,0	0,08	0,9
4.5.14	Молочное клубничное[5]	71,0	3,8	2,8	5,0	16,6	0,27	0,5
4.5.15	Сливочное клубничное[5]	67,0	3,8	8,0	5,0	15,3	0,25	0,7
4.5.16	Пломбир клубничный[5]	62,0	4,0	12,0	4,9	16,2	0,26	0,7
4.6	**Молочно-белковые концентраты**							
4.6.1	Казеинат натрия	6,0	86,0	1,8	1,0	—	—	5,0
4.6.2	Казециты	6,0	76,0	1,0	1,5	—	—	9,3

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
		граммы					
1	2	3	4	5	6	7	8
4.6.3	Концентрат сывороточный белковый (КСБ-УФ)	4,0	55,0	7,4	27,0	—	6,6
4.6.4	Концентрат сывороточный белковый (КСБ-УФ-ЭД)	3,6	57,0	7,1	30,0	—	2,3
4.6.5	Сыворотка сухая деминерализованная (СД-ЭД)	4,5	13,0	0,7	80,5	—	1,3

[1] В том числе 20% глазури.
[2] В продукте содержится 0,28% крахмала и 0,29% клетчатки.
[3] В продукте содержится 0,33% крахмала и 0,35% клетчатки.
[4] В том числе 3,0% растительного жира.
[5] В продукте содержится 0,56% клетчатки.

Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: A	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
миллиграммы												ккал
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
51	148	136	17	101	0,1	0,02	0,01	0,03	0,16	0,05	0,4	126
50	156	148	22	107	0,1	0,06	0,03	0,03	0,20	0,05	0,6	179
50	162	159	21	114	0,2	0,06	0,05	0,03	0,21	0,05	0,4	227
41	151	122	17	96	0,1	0,07	0,06	0,03	0,21	0,05	0,4	270
57	168	140	26	100	0,2	0,02	0,01	0,03	0,16	0,05	0,4	138
44	158	125	17	101	0,2	0,04	0,03	0,03	0,20	0,10	0,4	188
41	153	115	16	93	0,2	0,06	0,05	0,03	0,21	0,10	0,4	236
46	144	131	16	95	0,1	0,02	0,01	0,03	0,16	0,05	0,4	134
49	152	133	17	103	0,1	0,04	0,03	0,03	0,20	0,05	0,4	186
50	166	158	20	113	0,2	0,06	0,05	0,03	0,21	0,05	0,4	235
44	153	115	25	104	0,5	0,02	0,01	0,07	0,16	0,98	0,4	157
44	171	120	27	110	0,4	0,04	0,03	0,07	0,20	0,98	0,4	210
43	178	138	30	120	0,5	0,06	0,05	0,07	0,21	0,98	0,4	259
39	97	72	11	54	0,2	0,02	0,01	0,03	0,12	0,05	9,0	123
49	176	144	20	104	0,3	0,04	0,02	0,03	0,13	0,05	9,0	165
43	155	124	17	90	0,3	0,08	0,04	0,03	0,13	0,05	9,0	205
1500	280	500	—	900	—	0	0	0,06	0,42	0,35	—	366
2000	1540	263	300	480	—	0	0	0,07	0,32	0,47	—	319

Продолжение табл. 4

Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: A	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
миллиграммы												ккал
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
250	1020	1000	90	320	1,5	—	—	—	—	—	—	389
120	325	700	80	280	5,2	0	0	0,28	1,58	0,21	0	406
50	96	500	40	120	—	—	—	—	—	—	—	364

ТАБЛИЦА 5. ЖИРЫ РАСТИТЕЛЬНЫЕ И ЖИРОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: A	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы						миллиграммы												ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
5.1	**Масличное сырье**																			
5.1.1	Абрикос (семя костянки)	5,4	25,0	45,4	2,8	—	2,6	90	802	93	196	461	7	0	сл.	—	—	—	—	—
5.1.2	Арахис (семена)	10,0	26,3	45,2	4,2	5,7	2,6	23	658	76	182	350	5	0	сл.	0,74	0,11	13,20	5,34	551
5.1.3	Ядро арахиса (сушеное)	сл.	29,2	50,2	4,5	6,3	2,9	26	732	85	202	390	6	0	—	0,84	0,13	14,74	сл.	611
5.1.4	Вишня (семя костянки)	9,7	21,9	30,5	—	—	1,8	16	563	690	309	598	11	0	сл.	—	—	—	—	—
5.1.5	Горчица (семена)	6,4	25,8	30,8	3,6	1,9	4,8	37	608	254	238	650	25	0	сл.	—	—	—	—	461
5.1.6	Какао (бобы)	6,0	12,8	53,2	1,4	8,0	2,7	5	750	25	80	500	4	0	—	—	—	—	—	530
5.1.7	Конопля (семена)	11,5	20,1	32,5	—	—	4,5	—	—	—	—	—	—	0	сл.	—	—	—	—	—
5.1.8	Копра	6,0	7,7	62,7	—	—	2,5	—	—	—	—	—	—	0	сл.	—	—	—	—	—
5.1.9	Кукурузный зародыш	6,3	16,3	30,5	—	—	3,4	—	—	—	—	—	—	0	сл.	—	—	—	—	—
5.1.10	Кунжут (семена)	9,0	19,4	48,7	2,0	10,2	5,1	75	497	1474	540	720	61	0	сл.	1,27	0,36	4,00	—	605
5.1.11	Мак (семена)	7,8	17,5	47,5	1,1	0,9	6,7	19	587	1667	442	903	10	0	сл.	—	—	—	—	506
5.1.12	Оливки (мякоть)	50,0	1,6	23,0	—	—	1,5	—	—	—	—	—	—	0	сл.	—	—	—	—	—
5.1.13	Пальмовое ядро	7,5	8,4	49,6	—	—	1,7	—	—	—	—	—	—	0	сл.	—	—	—	—	—
5.1.14	Подсолнечник (семена)	8,0	20,7	52,9	3,4	—	2,9	160	647	367	317	530	61	0	сл.	1,84	0,18	10,12	—	—
5.1.15	Подсолнечник высокоолеиновый сорта «Первенец» (семена)	8,0	21,2	60,8	1,1	1,7	3,8	17	644	246	398	547	6	0	сл.	—	—	—	—	598
5.1.16	Рапс высокоэруковый (семена)	12,0	25,3	37,6	2,9	1,1	4,6	139	979	454	311	840	63	0	сл.	0,11	0,25	10,00	—	511
5.1.17	Рапс низкоэруковый (семена)	8,1	30,8	43,6	3,5	1,6	4,5	—	—	—	—	—	—	0	сл.	—	—	—	—	536
5.1.18	Слива (семя костянки)	12,0	28,5	40,2	—	—	3,0	15	354	600	210	456	9	0	сл.	—	—	—	—	—
5.1.19	Соя (семена)	12,0	34,9	17,8	8,4	2,3	5,0	44	1607	348	191	510	12	0	0,07	0,94	0,22	2,20	—	337
5.1.20	Хлопчатник (семена)	10,0	34,5	36,5	8,1	—	4,6	160	1100	171	342	1100	10	0	сл.	1,43	0,39	2,72	—	—
5.2	**Продукты переработки масличного сырья**																			
5.2.1	Порошок горчичный	7,3	37,1	11,1	3,9	2,0	6,0	67	828	365	453	797	40	0	—	—	—	—	—	271
5.2.2	Шрот подсолнечный пищевой	8,0	46,5	1,0	7,8	—	6,7	370	1495	848	732	1224	141	0	сл.	2,0	0,21	—	—	—
5.2.3	Белок растительный пищевой подсолнечный	8,1	85,0	1,5	0,3	0,8	8,0	3111	199	151	57	300	135	0	сл.	—	—	—	—	358
5.2.4	Крупка подсолнечная пищевая	5,6	45,0	15,0	5,9	—	5,3	291	1176	667	576	964	111	0	сл.	2,0	0,20	—	сл.	—
5.2.5	Концентрат фосфатидный пищевой подсолнечный	1,0	0	96,5	сл.	—	—	—	—	50	310	2400	52	0	сл.	0	0	0	0	—
5.2.6	Шрот соевый пищевой	10,0	43,5	1,4	10,0	2,9	5,6	42	1750	360	280	770	14	0	сл.	0,85	0,20	1,98	0	237
5.2.7	Белок растительный пищевой соевый	7,0	82,0	0,2	4,3	1,3	6,5	1500	490	250	150	780	20	—	—	—	—	—	—	351
5.2.8	Концентрат фосфатидный пищевой соевый	1,0	0	96,5	сл.	—	5,3	5	600	120	98	2400	10	0	сл.	0	0	0	0	—

5 Заказ № 1555

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: A	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы						миллиграммы												ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
5.3	**Маргариновая продукция**																			
5.3.1	Маргарин столовый молочный	15,9	0,3	82,0	1,0	0	0,5	171	10	11	1	7	сл.	сл.	сл.	сл.	0,02	0,02	сл.	743
5.3.2	Маргарин столовый молочный витаминизированный	15,9	0,3	82,0	1,0	0	0,5	171	10	11	1	7	сл.	1,50	сл.	сл.	0,02	0,02	сл.	743
5.3.3	Маргарин «Эра»	16,2	0,3	82,0	1,0	1	0,45	172	10	11	1	7	сл.	сл.	сл.	сл.	0,02	0,02	сл.	743
5.3.4	Маргарин «Эра» витаминизированный	16,2	0,3	82,0	1,0	1	0,45	172	10	11	1	7	сл.	1,50	сл.	сл.	0,02	0,02	сл.	743
5.3.5	Маргарин сливочный	15,9	0,3	82,0	1,0	0	0,5	154	15	14	2	9	сл.	0,02	сл.	сл.	0,02	0,02	сл.	743
5.3.6	Маргарин «Экстра»	15,8	0,5	82,0	1,0	0	0,45	138	22	20	2	14	сл.	1,50	сл.	0,01	0,02	0,02	сл.	744
5.3.7	Маргарин «Солнечный»	26,8	0,3	72,0	0,9	0	0,5	154	15	14	2	9	сл.	сл.	сл.	сл.	0,01	0,01	сл.	653
5.3.8	Маргарин «Солнечный» витаминизированный	26,8	0,3	72,0	0,9	0	0,5	154	15	14	2	9	сл.	1,50	сл.	сл.	0,01	0,01	сл.	653
5.3.9	Маргарин «Радуга»	23,0	0,3	75,0	0,9	0	0,6	211	15	15	2	9	сл.	сл.	сл.	0,01	0,03	0,03	сл.	680
5.3.10	Маргарин шоколадный сливочный	17,0	1,1	62,2	20,1	сл.	0,24	8	84	20	4	34	0,3	0,02	сл.	0,01	0,02	0,03	сл.	641
5.3.11	Маргарин «Славянский»	15,6	0,5	82,0	1,2	0	0,55	176	22	21	2	14	сл.	сл.	сл.	сл.	0,02	0,02	сл.	745
5.3.12	Жир кулинарный «Украинский»	0,3	0	99,7	0	0	сл.	0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897
5.3.13	Жир кулинарный «Белорусский»	0,3	0	99,7	0	0	сл.	0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897
5.3.14	Жир кулинарный «Восточный»	0,3	0	99,7	0	0	сл.	0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897
5.3.15	Жир кулинарный «Новинка»	0,3	0	99,7	0	0	сл.	0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897
5.3.16	Жир кулинарный «Прима»	0,3	0	99,7	0	0	сл.	0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897
5.3.17	Жир кулинарный «Сало растительное»	0,3	0	99,7	0	0	сл.	0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897
5.3.18	Жир кондитерский для шоколадных изделий, конфет и пищевых концентратов	0,3	0	99,7	0	0	сл.	0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897
5.3.19	Майонез столовый «Провансаль»	25,0	2,8	67,0	2,6	0	1,0	508	38	33	13	54	1	0,02	сл.	0,01	0,05	0,03	сл.	624
5.3.20	Майонез столовый молочный	25,0	2,4	67,0	3,9	0	1,7	513	63	57	11	56	0,4	0,01	сл.	0,01	0,08	0,03	сл.	627
5.4.	**Детские и диетические продукты**																			
5.4.1	Маргарин «Здоровье»	17,0	0,5	82,0	0,9	0	0,3	82	22	19	2	23	сл.	3,00	сл.	сл.	0,02	0,01	сл.	743
5.4.2	Маргарин низкокалорийный (60% жира)	39,0	0,5	60,0	0,7	0	0,4	1129	20	151	5	15	сл.	0,60	сл.	0,01	0,02	0,01	сл.	545
5.4.3	Майонез «Диабетический»	25,0	2,9	67,0	2,6	0	1,6	505	38	33	13	54	1	0,02	сл.	0,01	0,05	0,03	сл.	624

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	Энергетическая ценность
		граммы					ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
5.5	**Растительные масла**						
5.5.1	Масло подсолнечное рафинированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899
5.5.2	Масло арахисовое рафинированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899
5.5.3	Масло кунжутное рафинированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899
5.5.4	Масло соевое рафинированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899
5.5.5	Масло оливковое рафинированное	0,2	0	99,8	0	сл.	898
5.5.6	Масло кукурузное рафинированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899
5.5.7	Масло хлопковое рафинированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899
5.5.8	Масло какао рафинированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899
5.5.9	Масло кокосовое нерафинированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899
5.5.10	Масло конопляное рафинированное	0,15	0	99,85	0	сл.	899
5.5.11	Масло рапсовое рафинированное	0,15	0	99,85	0	сл.	899
5.5.12	Масло пальмоядровое нерафинированное	0,3	0	99,7	0	сл.	897
5.5.13	Масло горчичное нерафинированное	0,2	0	99,8	0	сл.	898

ТАБЛИЦА 6. **ОВОЩИ, КАРТОФЕЛЬ, ПЛОДЫ, ЯГОДЫ И ГРИБЫ**

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы							миллиграммы												ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
6.1	**Овощи**																				
6.1.1	Баклажаны	91,0	1,2	0,1	4,2	0,9	1,3	**0,2**	0,5	6	238	15	9	34	0,4	0,02	0,04	0,05	0,60	5,0	24
6.1.2	Бобы	80,0	6,0	0,1	2,0	6,5	2,0	**0,2**	0,7	—	—	—	—	44	1,1	0,05	0,06	0,10	0,60	20,0	60
6.1.3	Брюква	87,2	1,2	0,1	7,0	0,4	1,5	**0,2**	0,8	10	238	40	14	41	1,5	0,05	0,05	0,05	1,05	30,0	34
6.1.4	Горошек зеленый	80,0	5,0	0,2	6,0	6,8	1,0	**0,1**	0,9	2	285	26	38	122	0,7	0,40	0,34	0,19	2,00	25,0	73
6.1.5	Кабачки	93,0	0,6	0,3	4,9	—	0,3	**0,1**	0,4	2	238	15	9	12	0,4	0,03	0,03	0,03	0,60	15,0	23
6.1.6	Капуста белокочанная	90,0	1,8	0,1	4,6	0,1	1,0	**0,3**	0,7	13	185	48	16	31	0,6	0,02	0,03	0,04	0,74	45,0	27
6.1.7	Капуста брюссельская	86,0	4,8	—	5,4	0,5	1,0	**0,3**	1,3	7	375	34	40	78	1,3	0,30	0,10	0,20	0,70	120,0	43
6.1.8	Капуста кольраби	85,0	2,8	—	7,4	0,5	**1,7**	**0,1**	1,2	10	370	46	30	50	0,6	0,10	0,06	0,05	0,90	50,0	42
6.1.9	Капуста краснокочанная	91,0	0,8	—	4,7	0,5	1,3	**0,2**	0,8	4	302	53	16	32	0,6	0,10	0,05	0,05	0,40	60,0	24
6.1.10	Капуста цветная	90,0	2,5	0,3	4,0	0,5	0,9	**0,1**	0,8	10	210	26	17	51	1,4	0,02	0,10	0,10	0,60	70,0	30
6.1.11	Картофель	76,0	2,0	0,4	1,3	15,0	1,0	**0,2**	1,1	28	568	10	23	58	0,9	0,02	0,12	0,07	1,30	20,0[1]	80
6.1.12	Лук зеленый (перо)	93,0	1,3	—	3,5	сл.	0,9	**0,2**	1,0	10	259	100	18	26	1,0	2,00	0,02	0,10	0,30	30,0	19
6.1.13	Лук порей	88,0	2,0	—	6,5	сл.	1,5	**0,1**	1,2	50	225	87	10	58	1,0	2,00	0,10	0,04	0,50	35,0	33
6.1.14	Лук репчатый	86,0	1,4	—	9,0	0,1	0,7	**0,2**	1,0	18	175	31	14	58	0,8	сл.	0,05	0,02	0,20	10,0	41
6.1.15	Морковь красная	88,0	1,3	0,1	7,0	0,2	1,2	**0,3**	1,0	21	200	51	38	55	0,7	9,00	0,06	0,07	1,00	5,0	34
6.1.16	Морковь желтая	89,0	1,3	0,1	6,0	0,2	0,8	**0,2**	0,7	30	234	46	26	40	0,6	1,10	0,10	0,02	1,00	5,0	30
6.1.17	Огурцы (грунтовые)	95,0	0,8	0,1	2,5	0,1	0,7	**0,1**	0,5	8	141	23	14	42	0,6	0,06	0,03	0,04	0,20	10,0	14
6.1.18	Огурцы (парниковые)	96,0	0,7	0,1	1,8	0,1	0,5	**0,1**	0,5	7	196	17	14	30	0,5	0,02	0,03	0,02	0,15	7,0	11
6.1.19	Патиссоны	92,0	0,6	0,1	4,1	сл.	1,3	**0,1**	0,8	14	203	13	26	12	0,4	сл.	0,03	0,04	0,25	23,0	19
6.1.20	Перец зеленый сладкий	92,0	1,3	сл.	5,2	0,1	1,4	**0,1**	0,6	19	163	8	4	16	0,8	1,00	0,06	0,10	0,60	150,0	26

Продолжение табл. 6

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы							миллиграммы												ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
6.1.21	Перец красный сладкий	90,0	1,3	сл.	5,2	0,1	1,4	0,1	0,6	19	163	8	11	16	0,6	2,00	0,10	0,08	1,00	250,0	27
6.1.22	Петрушка (зелень)	85,0	3,7	0,4	6,8	1,2	1,5	0,1	1,1	79	340	245	85	95	1,9	5,70	0,05	0,05	0,70	150,0	49
6.1.23	Петрушка (корень)	83,0	1,5	0,6	6,5	4,0	2,4	0,1	1,5	8	342	57	22	73	0,7	0,01	0,08	0,10	1,00	35,0	53
6.1.24	Пастернак (корень)	83,0	1,4	сл.	6,5	4,0	2,4	0,1	1,3	4	529	27	22	53	0,6	0,02	0,08	0,09	0,94	20,0	47
6.1.25	Ревень (черешки)	91,5	0,7	0,1	2,5	сл.	1,8	1,0	1,0	35	325	44	17	25	0,6	0,06	0,01	0,06	0,10	10,0	16
6.1.26	Редис	93,0	1,2	0,1	3,5	0,3	0,8	0,1	0,6	10	255	39	13	44	1,0	сл.	0,01	0,04	0,10	25,0	21
6.1.27	Редька	88,0	1,9	0,2	6,2	0,3	1,5	0,1	1,0	13	357	35	22	26	1,2	0,02	0,03	0,03	0,25	29,0	35
6.1.28	Репа	89,5	1,5	сл.	5,0	0,3	1,4	0,1	0,7	58	238	49	17	34	0,9	0,10	0,05	0,04	0,80	20,0	27
6.1.29	Салат	94,0	1,5	0,2	1,7	0,6	0,8	0,1	1,0	8	220	77	40	34	0,6	1,75	0,03	0,08	0,65	15,0	17
6.1.30	Свекла	86,0	1,5	0,1	9,0	0,1	0,9	0,1	1,0	86	288	37	22	43	1,4	0,01	0,02	0,04	0,20	10,0	42
6.1.31	Сельдерей (корень)	83,0	1,3	0,3	5,5	0,6	1,0	0,1	1,0	77	393	63	33	27	0,5	0,01	0,03	0,06	0,85	8,0	32
6.1.32	Сельдерей (зелень)	85,0	—	—	2,0	—	1,0	—	1,0	—	430	72	—	77	1,3	4,50	0,02	0,10	0,42	38,0	—
6.1.33	Сладкий картофель (батат)	80,5	2,0	—	6,0	7,3	1,3	0,1	1,2	—	397	34	28	49	1,0	0,30	0,15	0,05	0,60	23,0	61
6.1.34	Спаржа	92,7	1,9	0,1	2,3	0,9	1,2	0,1	0,6	40	196	21	20	62	0,9	0,03	0,10	0,10	1,00	20,0	21
6.1.35	Томаты (грунтовые)	92,0	1,1	0,2	3,5	0,3	0,8	0,8	0,7	40	290	14	20	26	0,9	1,20	0,06	0,04	0,53	25,0	23
6.1.36	Укроп	86,5	2,5	0,5	4,1	сл.	3,5	0,1	2,3	43	335	223	70	93	1,6	1,00	0,03	0,10	0,60	100,0	31
6.1.37	Фасоль (стручок)	90,0	3,0	0,3	2,0	1,0	1,0	0,1	0,7	2	260	65	26	44	1,1	0,40	0,10	0,20	0,50	20,0	31
6.1.38	Хрен	77,0	2,5	0,4	4,6	3,0	2,8	0,2	1,4	100	579	119	36	130	2,0	сл.	0,08	0,10	0,40	55,0	44
6.1.39	Черемша	89,0	2,4	0,1	6,1	сл.	1,0	0,1	1,1	—	—	—	—	—	—	4,20	0,03	0,13	0,47	100,0	34
6.1.40	Чеснок	80,0	6,5	—	3,2	2,0	0,8	0,1	1,5	80	260	60	30	100	1,5	сл.	0,08	0,08	1,20	10,0	46
6.1.41	Шпинат	91,2	2,9	0,3	2,0	сл.	0,5	0,1	1,8	62	774	106	82	83	3,5	4,50	0,10	0,25	0,60	55,0	22
6.1.42	Щавель	92,0	1,5	сл.	3,0	сл.	1,0	0,7[2]	1,4	15	500	47	85	90	2,0	2,50	0,19	0,10	0,30	43,0	19
6.2	**Бахчевые**																				
6.2.1	Арбуз	89,0	0,7	0,2	8,7	0,1	0,5	0,1	0,6	16	64	14	224	7	1,0	0,10	0,04	0,03	0,24	7	38
6.2.2	Дыня	88,5	0,6	—	9,0	0,1	0,6	0,2	0,6	32	118	16	13	12	1,0	0,40	0,04	0,04	0,40	20	38
6.2.3	Тыква	90,0	1,0	0,1	4,0	0,2	1,2	0,1	0,6	4	204	25	14	25	0,4	1,50	0,05	0,06	0,50	8	25
6.3	**Фрукты**																				
6.3.1	Абрикосы	86,0	0,9	0,1	9,0	—	0,8	1,0	0,7	3	305	28	8	26	0,7	1,60	0,03	0,06	0,70	10	41
6.3.2	Айва	86,5	0,6	0,5	7,6	0,3	1,9	0,9	0,8	14	144	23	14	24	3,0	0,40	0,02	0,04	0,10	23	40
6.3.3	Алыча	89,0	0,2	—	6,4	—	0,5	0,5	0,5	17	188	27	21	25	1,9	0,16	0,02	0,03	0,50	13	27
6.3.4	Ананас	85,0	0,4	0,2	11,5	сл.	0,4	0,7	0,7	24	321	16	11	11	0,3	0,04	0,08	0,03	0,20	20	49
6.3.5	Бананы	74,0	1,5	0,1	19,0	2,0	0,8	0,4	0,9	31	348	8	42	28	0,6	0,12	0,04	0,05	0,60	10	89
6.3.6	Вишня	85,0	0,8	0,5	10,3	—	0,5	1,6	0,6	20	256	37	26	30	0,5	0,10	0,03	0,03	0,40	15	52
6.3.7	Гранат	79,2	0,9	—	11,2	—	2,7	1,8	0,5	2,5	150	10	2	—	1,0	сл.	0,04	0,01	0,40	4	52
6.3.8	Груша	85,0	0,4	0,3	9,0	0,5	0,6	0,5	0,7	14	155	19	12	16	2,3	0,01	0,02	0,03	0,10	5	42
6.3.9	Инжир	82,0	0,7	0,2	11,2	сл.	2,5	0,5	1,1	18	190	—	—	—	3,2	0,05	0,06	0,05	0,50	2	49
6.3.10	Кизил	85,0	1,0	—	9,0	—	1,5	2,0	0,8	32	363	58	26	34	4,1	сл.	—	—	—	25	44
6.3.11	Мирабель	87,0	1,0	0,2	7,5	сл.	0,9	1,6	0,5	22	238	32	15	24	1,5	—	—	—	—	23	39
6.3.12	Персики	86,0	0,9	0,1	9,5	сл.	0,9	0,7	0,6	30	363	20	16	34	0,6	0,50	0,04	0,08	0,70	10	43
6.3.13	Рябина (садовая)	81,0	1,4	0,1	8,5	0,1	3,2	2,2	0,8	сл.	230	42	33	17	2,0	9,00	0,05	0,02	0,50	70	46
6.3.14	Рябина черноплодная	80,5	1,5	0,1	10,8	0,1	2,7	1,3	1,5	—	—	—	—	—	—	1,20	0,01	0,02	0,30	15	52
6.3.15	Слива (садовая)	87,0	0,8	—	9,5	0,1	0,5	1,0	0,5	18	214	20	9	20	0,5	0,10	0,06	0,04	0,60	10	43
6.3.16	Терн	83,0	1,5	—	8,3	—	2,4	2,5	1,3	14	239	32	17	25	1,9	1,40	0,04	0,05	0,20	17	45
6.3.17	Финики	20,0	2,5	—	68,5	—	3,6	0,3	1,5	32	370	65	69	56	1,5	сл.	0,05	0,05	0,80	0,3	271

Продолжение табл. 6

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы							миллиграммы												ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
6.3.18	Хурма	81,5	0,5	—	13,2	—	0,5	0,1	0,6	15	200	127	56	42	2,5	1,20	0,02	0,03	0,20	15	53
6.3.19	Черешня	86,0	1,1	0,4	10,6	—	0,3	0,6	0,5	13	233	33	24	28	1,8	0,15	0,01	0,01	0,40	15	50
6.3.20	Шелковица (плоды)	82,7	0,7	—	12,0	—	1,6	1,2	0,9	16	350	24	51	—	—	0,02	0,04	0,02	0,80	10	52
6.3.21	Яблоки	87,0	0,4	0,4	9,0	0,8	0,6	0,8	0,5	26	278	16	9	11	2,2	0,03	0,03	0,02	0,30	165	45
6.4	**Цитрусовые**																				
6.4.1	Апельсин	87,5	0,9	0,2	8,1	—	1,4	1,3[3]	0,5	13	197	34	13	23	0,3	0,05	0,04	0,03	0,20	60	40
6.4.2	Грейпфрут	89,0	0,9	0,2	6,5	—	0,7	1,7[3]	0,5	13	184	23	10	18	0,5	0,02	0,05	0,03	0,23	45	35
6.4.3	Лимон	87,5	0,9	0,1	3,0	—	1,3	5,7[3]	0,5	11	163	40	12	22	0,6	0,01	0,04	0,02	0,10	40	33
6.4.4	Мандарин	88,5	0,8	0,3	8,1	—	0,6	1,1[3]	0,5	12	155	35	11	17	0,1	0,06	0,06	0,03	0,20	38	40
6.5	**Ягоды**																				
6.5.1	Брусника	86,0	0,7	0,5	8,0	—	1,6	1,9[3]	0,2	7	73	40	7	16	0,4	0,05	0,01	0,02	0,20	15	43
6.5.2	Виноград	80,2	0,6	0,2	15,0	—	0,6	0,8[4]	0,5	26	255	30	17	22	0,6	сл.	0,05	0,02	0,30	6	65
6.5.3	Голубика	88,2	1,0	—	7,0	—	1,2	1,6[3]	0,3	6	51	16	7	8	0,8	сл.	0,01	0,02	0,28	20	35
6.5.4	Ежевика	88,0	2,0	—	4,4	—	2,0	2,0	0,7	21	208	30	29	32	1,0	0,10	0,01	0,05	0,40	15	31
6.5.5	Земляника (садовая)	84,5	0,8	0,4	6,2	0,1	4,0	1,3	0,4	18	161	40	18	23	1,2	0,03	0,03	0,05	0,30	60	34
6.5.6	Клюква	89,5	0,5	—	3,8	—	2,0	3,1[3]	0,3	12	119	14	8	11	0,6	сл.	0,02	0,02	0,15	15	26
6.5.7	Крыжовник	83,0	0,7	0,2	9,1	—	2,0	1,3	0,6	23	260	22	9	28	0,8	0,20	0,01	0,02	0,25	30	43
6.5.8	Малина	82,0	0,8	0,3	8,3	—	5,1	1,5	0,5	10	224	40	22	37	1,2	0,20	0,02	0,05	0,60	25	42
6.5.9	Морошка	83,3	0,8	—	6,0	—	3,8	0,8	0,5	—	—	—	—	—	—	7,90	—	—	—	29	28
6.5.10	Облепиха	83,0	0,9	2,5	5,0	—	0,8	2,0	0,7	3,5	103	42	30	8,6	0,4	1,50	0,03	0,05	0,36	200	52
6.5.11	Смородина белая	85,0	0,3	—	8,0	—	2,5	2,0	0,5	1,9	270	36	8,8	23	0,5	0,04	0,01	0,02	0,30	40	38
6.5.12	Смородина красная	85,0	0,6	0,2	7,3	—	2,5	2,5	0,6	21	275	36	17	33	0,9	0,20	0,01	0,03	0,20	25	39
6.5.13	Смородина черная	85,0	1,0	0,2	6,7	0,6	3,0	2,3	0,9	32	350	36	31	33	1,3	0,10	0,03	0,04	0,30	200	38
6.5.14	Черника	86,5	1,1	0,6	8,0	—	2,2	1,2	0,4	6	51	16	6	13	7,0	сл.	0,01	0,02	0,30	10	44
6.5.15	Шиповник (свежий)	60,0	1,6	—	10,0	—	4,0	2,3	2,2	5	23	28	8	8	11,5	2,60	0,05	0,33	0,60	650	51
6.5.16	Шиповник (сухой)	14,0	3,4	—	21,5	—	8,6	5,0	4,7	11	50	60	17	17	25,0	4,90	0,07	0,65	1,20	1100	110
6.6	**Грибы**																				
6.6.1	Белые свежие	89,4	3,7	1,7	1,1	—	2,3	—	0,9	6	468	27	15	89	5,2	—	0,04	0,30	5,00	30	23
6.6.2	Белые сушеные	13,0	20,1	4,8	7,6	—	15,9	—	6,2	41	3937	184	102	606	35,0	—	0,24	2,45	40,40	150	152
6.6.3	Подберезовики свежие	91,6	2,3	0,9	1,4	—	2,1	—	0,7	3	443	13	15	171	2,4	—	0,07	0,22	6,30	6	23
6.6.4	Подберезовики сушеные	13,0	23,5	9,2	14,3	—	21,7	—	7,2	31	4503	133	154	1750	23,6	—	0,30	2,10	60,0	—	231
6.6.5	Грузди свежие	88,0	1,8	0,8	0,5	—	1,5	—	0,4	—	—	—	—	—	—	—	0,03	0,24	—	8	16
6.6.6	Лисички свежие	91,0	1,6	1,1	1,5	—	0,7	—	1,0	3	560	8	7	44	6,5	—	0,01	0,35	—	34	20
6.6.7	Маслята свежие	83,5	2,4	0,7	0,5	—	1,2	—	0,5	—	—	—	—	—	1,3	—	0,03	0,27	—	12	9
6.6.8	Опята свежие	90,0	2,2	1,2	0,5	—	2,3	—	1,0	—	—	—	—	—	—	—	0,02	0,38	10,3	11	17
6.6.9	Подосиновики свежие	91,1	3,3	0,5	1,2	—	2,5	—	0,8	—	—	—	—	—	—	—	0,02	0,45	9,0	6	22
6.6.10	Подосиновики сушеные	13,0	35,4	5,4	12,9	—	26,8	—	8,6	—	—	—	—	—	—	—	0,13	4,10	82,0	—	239
6.6.11	Рыжики свежие	88,9	1,9	0,8	0,5	—	2,2	—	0,7	6	310	6	8	41	2,7	—	0,07	0,20	—	6	17
6.6.12	Сморчки свежие	92,0	2,9	0,4	0,2	—	0,7	—	1,0	—	—	—	—	—	—	—	0,01	0,10	—	8	16
6.6.13	Сыроежки свежие	88,0	1,7	0,7	1,5	—	1,4	—	0,6	—	—	—	—	—	—	—	0,01	0,30	6,4	12	15
6.6.14	Шампиньоны свежие	91,0	4,3	1,0	0,1	—	0,9	—	1,0	6	530	9	15	115	2,7	—	0,10	0,45	4,8	7	27

Продолжение табл. 6

Индекс	Продукты	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: β-каротин	B1	B2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы								миллиграммы											ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
6.7	**Квашеные и соленые овощи**																				
6.7.1	Капуста	89,0	1,8	—	2,2	—	1,0	1,1[6]	3,0	930	185	48	16	31	0,6	сл.	0,02	0,02	0,4	30	19
6.7.2	Морковь	86,0	1,3	0,1	4,5	—	1,2	0,8[6]	3,6	—	200	51	38	55	0,7	7,00	0,04	0,05	0,5	3	26
6.7.3	Огурцы	92,0	0,8	0,1	1,6	—	0,7	0,7[6]	3,9	—	141	23	14	24	0,6	0,03	0,02	0,02	0,1	5	13
6.7.4	Свекла	85,0	1,3	—	6,0	—	0,9	0,8[6]	2,7	—	288	37	22	43	1,4	сл.	0,01	0,02	0,1	5	32
6.7.5	Томаты	90,0	1,1	0,1	1,6	—	0,8	1,2[6]	3,1	—	290	14	20	26	0,9	0,30	0,04	0,03	0,3	10	16
6.8	**Вкусовые товары**																				
6.8.1	Чай черный байховый	8,5	20,0	5,1	4,0	—	11,0	1,2	5,5	82	2480	495	440	824	82,0	0,05	0,07	1,00	8,0	10	—
6.8.2	Кофе жареный в зернах	7,0	13,9	14,4	2,8	—	12,8	9,2	4,5	2	1600	147	200	198	5,3	0	0,07	0,20	17,0	0	—
6.8.3	Кофе растворимый	7,0	15,0	3,6	—	—	—	—	—	3	—	100	—	250	6,1	0	—	1,00	24,0	0	—

[1] Для свежеубранного картофеля; после 4—5 мес хранения — 15 мг%, после 6 мес хранения — 10 мг%.
[2] В расчете на щавелевую кислоту.
[3] В расчете на лимонную кислоту.
[4] В расчете на винную кислоту.
[5] Для свежеубранных яблок; после 3 мес хранения — 8 мг%.
[6] В расчете на молочную кислоту.

ТАБЛИЦА 7. МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: A	B1	B2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы				миллиграммы											ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
7.1	**Мясо**																
7.1.1	Баранина I категории	67,3	15,6	16,3	0,8	80	270	9	20	168	2,0	сл.	0,08	0,14	3,8	сл.	209
7.1.2	Баранина II категории	69,7	19,8	9,6	0,9	101	345	11	25	190	2,3	сл.	0,09	0,16	4,1	сл.	166
7.1.3	Буйволятина I категории	66,8	19,0	13,2	1,0	80	250	11	25	197	2,2	—	—	—	—	—	195
7.1.4	Буйволятина II категории	72,3	20,8	5,8	1,1	98	330	12	27	216	2,4	—	—	—	—	—	135
7.1.5	Верблюжатина I категории	70,7	18,9	9,4	1,0	108	263	8	25	187	1,3	сл.	0,11	0,18	2,3	0,7	160
7.1.6	Верблюжатина II категории	73,0	19,7	6,2	1,1	115	227	9	27	200	1,4	сл.	0,12	0,20	2,4	0,7	135
7.1.7	Говядина I категории	64,5	18,6	16,0	0,9	65	325	9	22	188	2,7	сл.	0,06	0,15	4,7	сл.	218
7.1.8	Говядина II категории	69,2	20,0	9,8	1,0	73	355	10	25	200	2,9	сл.	0,07	0,18	5,0	сл.	168
7.1.9	Конина I категории	69,6	19,5	9,9	1,0	50	370	13	23	185	3,1	—	0,07	0,10	3,0	сл.	167
7.1.10	Конина II категории	73,9	20,9	4,1	1,1	54	397	14	25	198	3,3	—	0,08	0,11	3,2	сл.	121
7.1.11	Мясо косули	71,8	21,1	6,0	1,1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	138
7.1.12	Мясо кролика	66,7	21,1	11,0	1,2	57	335	20	25	190	3,3	0,01	0,12	0,18	6,2	0,8	183
7.1.13	Мясо лося	75,8	21,4	1,7	1,1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	101

Продолжение табл. 7

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы				миллиграммы											ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
7.1.14	Мясо поросят	75,4	20,6	3,0	1,0	—	—	12	22	230	1,2	—	1,40	0,19	3,6	—	109
7.1.15	Мясо сайгака	64,0	21,2	13,7	1,1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	208
7.1.16	Мясо яка	75,3	20,0	3,5	1,2	85	339	12	24	216	3,0	—	0,12	0,16	—	—	112
7.1.17	Оленина I категории	71,0	19,5	8,5	1,0	77	305	10	21	194	2,7	—	0,30	0,68	5,5	—	155
7.1.18	Оленина II категории	73,3	21,0	4,5	1,2	83	325	15	22	220	3,0	—	—	—	—	—	125
7.1.19	Свинина беконная	54,2	17,0	27,8	1,0	64	316	8	27	182	1,9	сл.	0,60	0,16	2,8	сл.	318
7.1.20	Свинина жирная	38,4	11,7	49,3	0,6	47	230	6	20	130	1,4	сл.	0,40	0,10	2,2	сл.	491
7.1.21	Свинина мясная	51,5	14,3	33,3	0,9	58	285	7	24	164	1,7	сл.	0,52	0,14	2,6	сл.	357
7.1.22	Телятина I категории	77,3	19,7	2,0	1,0	108	345	12	24	206	2,9	сл.	0,14	0,23	5,8	сл.	97
7.1.23	Телятина II категории	78,0	20,4	0,9	1,1	112	357	13	25	213	3,0	сл.	0,15	0,24	6,0	сл.	89
7.1.24	Ягнятина	67,9	17,2	14,1	0,8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	196

Продолжение табл. 7

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B_1	B_2	PP	Энергетическая ценность
		граммы				миллиграммы									ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7.2	**Крупнокусковые полуфабрикаты**														
7.2.1	Говядина														
7.2.1.1	Вырезка	75,9	20,2	2,8	1,1	55	342	10	27	211	2,5	0,12	0,23	5,70	106
7.2.1.2	Спинная часть	75,5	20,5	2,9	1,1	59	300	8	26	204	2,0	0,08	0,18	5,26	108
7.2.1.3	Поясничная часть	75,7	20,0	3,3	1,0	64	315	9	26	210	1,6	0,10	0,18	5,14	110
7.2.1.4	Тазобедренная часть														
	верхний кусок	76,0	20,4	2,5	1,1	61	370	9	30	215	2,0	0,12	0,20	4,80	104
	внутренний	76,0	20,3	2,6	1,1	60	335	9	28	217	2,0	0,11	0,17	4,28	105
	боковой	76,6	20,0	2,3	1,1	58	316	9	26	207	2,1	0,10	0,21	4,06	101
	наружный	76,0	20,3	2,6	1,1	64	330	9	26	211	1,9	0,11	0,17	4,70	105
7.2.1.5	Лопаточная часть														
	плечевая мышца	75,9	19,4	3,6	1,1	60	350	8	25	205	1,8	0,11	0,21	4,54	110
	заплечная мышца	75,9	19,3	3,8	1,0	60	324	8	25	183	2,8	0,11	0,21	4,54	111
7.2.1.6	Подлопаточная часть	74,7	17,8	6,5	1,0	70	326	8	26	181	1,9	0,11	0,21	4,00	131
7.2.1.7	Грудная часть	64,1	16,3	18,7	0,9	75	268	9	25	172	1,3	0,06	0,19	3,67	233
7.2.1.8	Покромка	67,5	17,6	14,0	0,9	73	315	8	25	162	1,1	0,06	0,17	3,72	196
7.2.1.9	Котлетное мясо	71,3	17,8	10,0	0,9	71	320	9	26	163	1,1	0,06	0,16	4,18	162

Продолжение табл. 7

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: B_1	B_2	PP	Энергетическая ценность
		граммы				миллиграммы									ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7.2.2	Свинина														
7.2.2.1	Вырезка	72,4	19,4	7,1	1,1	41	345	8	26	220	1,6	1,45	0,16	2,63	142
7.2.2.2	Корейка	49,1	13,7	36,5	0,7	29	180	8	20	150	1,5	0,85	0,11	2,34	384
7.2.2.3	Грудинка	28,3	8,0	63,3	0,4	28	108	6	10	70	0,7	0,40	0,10	1,70	602
7.2.2.4	Тазобедренная часть	57,0	15,0	27,2	0,8	40	240	8	24	165	1,1	0,87	0,13	2,20	305
7.2.2.5	Лопаточная часть	55,1	14,7	29,4	0,8	40	200	8	19	146	1,2	0,70	0,16	1,60	325
7.2.2.6	Шейно-подлопаточная часть	53,7	13,6	31,9	0,8	41	190	7	18	144	1,4	0,71	0,16	1,75	343
7.2.2.7	Котлетное мясо	46,2	11,4	41,7	0,7	42	170	8	19	114	1,3	0,59	0,12	2,50	421
7.2.3	Баранина														
7.2.3.1	Корейка	61,7	15,9	21,5	0,9	95	238	8	24	156	2,4	0,11	0,12	5,00	255
7.2.3.2	Грудинка	59,4	14,0	25,8	0,8	110	212	7	23	133	2,3	0,07	0,11	3,80	288
7.2.3.3	Тазобедренная часть	67,7	17,0	14,4	0,9	90	300	10	25	183	2,2	0,12	0,16	5,0	198
7.2.3.4	Лопаточная часть	68,1	16,1	14,9	0,9	88	300	8	25	162	2,0	0,08	0,16	4,50	199
7.2.3.5	Котлетное мясо	63,8	16,0	19,3	0,9	108	290	9	25	148	2,3	0,07	0,12	2,70	238

Продолжение табл. 7

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: B_1	B_2	PP	Энергетическая ценность
		граммы					миллиграммы									ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
7.3	**Полуфабрикаты рубленые**															
7.3.1	Котлеты															
7.3.1.1	Домашние	59,8	10,4	18,7	9,1	2,0	566	181	18	23	108	1,2	0,20	0,10	2,14	246
7.3.1.2	Киевские	54,4	8,0	25,6	10,0	2,0	562	148	18	20	82	1,2	0,32	0,06	1,48	302
7.3.1.3	Крестьянские	59,4	10,6	19,4	8,5	2,1	659	183	21	24	122	1,6	0,38	0,11	1,65	251
7.3.1.4	Московские	64,0	10,4	13,6	10,0	2,0	570	192	18	22	102	1,0	0,13	0,10	2,41	204

Продолжение табл. 7

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Экстрактивные вещества	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: A	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы					миллиграммы												ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
7.4	**Субпродукты**																		
7.4.1	Бараньи																		
7.4.1.1	Легкое	79,3	15,6	2,3	2,0	0,8	—	—	11	19	217	10,2	0	—	—	—	—	—	83
7.4.1.2	Мозги	78,9	9,7	9,4	0,5	1,5	125	219	11	—	273	6,0	сл.	—	0,10	0,26	3,7	0	123
7.4.1.3	Печень	71,2	18,7	2,9	5,8	1,4	52	200	7	16	300	6,4	3,60	—	0,29	2,60	7,1	25	101
7.4.1.4	Почки	79,7	13,6	2,5	3,0	1,2	200	230	10	23	233	8,9	0,08	—	0,38	2,00	3,8	11	77
7.4.1.5	Рубец	82,7	11,5	4,0	1,4	0,4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	82
7.4.1.6	Сердце	78,5	13,5	3,5	3,4	1,1	110	265	7	25	181	6,0	сл.	—	0,31	0,66	4,0	1,0	86
7.4.1.7	Язык	67,9	12,6	16,1	2,5	0,9	—	—	9	23	166	4,8	сл.	—	0,11	0,37	3,1	сл.	195
7.4.2	Говяжьи																		
7.4.2.1	Вымя	72,6	12,3	13,7	0,6	0,8	—	—	49	11	141	3,3	—	—	—	—	—	—	173
7.4.2.2	Головы	67,8	18,1	12,5	0,9	0,7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	185
7.4.2.3	Калтыки	72,3	15,6	10,0	0,7	1,4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	152
7.4.2.4	Легкое	77,5	15,2	4,7	1,6	1,0	—	—	10	12	194	10,0	0	—	0,10	0,40	3,2	2,0	103
7.4.2.5	Мозги	77,6	11,7	8,6	0,8	1,3	167	281	11	16	321	2,6	сл.	—	0,12	0,19	3,0	сл.	124
7.4.2.6	Мясная обрезь	73,5	18,9	5,5	0,9	1,2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	125
7.4.2.7	Печень	71,7	17,9	3,7	5,3	1,4	104	277	9	18	314	6,9	8,20	1,0	0,30	2,19	9,0	33	105
7.4.2.8	Почки	79,0	15,2	2,8	1,9	1,1	218	237	13	18	239	6,0	0,23	—	0,39	1,80	5,7	10	86
7.4.2.9	Рубец	80,0	14,8	4,2	0,5	0,5	—	—	15	14	84	3,0	—	—	—	0,15	1,6	—	97
7.4.2.10	Селезенка	77,9	16,4	2,4	1,8	1,5	72	324	2	13	231	—	—	—	0,13	0,28	4,2	6,0	87
7.4.2.11	Сердце	77,5	16,0	3,5	2,0	1,0	100	260	7	23	210	4,8	0,02	—	0,36	0,75	5,0	4,0	96
7.4.2.12	Уши	69,8	25,2	2,3	2,0	0,7	—	—	22	11	65	—	—	—	—	—	—	—	122
7.4.2.13	Хвост мясокостный	71,2	19,7	6,5	1,8	0,8	—	—	7	19	162	4,5	—	—	—	—	—	—	137
7.4.2.14	Язык	68,8	16,0	12,1	2,2	0,9	100	255	8	19	224	4,1	сл.	—	0,12	0,30	4,8	сл.	173
7.4.3	Свиные																		
7.4.3.1	Легкое	78,6	14,8	3,6	2,0	1,0	151	243	9	15	230	9,1	—	—	0,09	0,27	3,4	—	92
7.4.3.2	Мозги	79,1	10,5	8,6	0,8	1,0	153	312	10	—	330	3,6	—	—	0,16	0,28	—	—	119
7.4.3.3	Мясная обрезь	50,2	15,3	33,1	0,7	0,7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	359
7.4.3.4	Ножки	60,2	23,5	15,6	—	0,7	200	71	59	7	55	5,0	—	—	0,04	0,10	1,1	—	234
7.4.3.5	Печень	71,3	18,8	3,8	4,7	1,4	81	271	9	21	347	20,2	3,45	—	0,30	2,18	12,0	21	109
7.4.3.6	Почки	77,5	15,0	3,6	2,7	1,2	134	248	9	22	226	7,5	0,10	—	0,29	1,56	7,3	10	92
7.4.3.7	Сердце	76,2	16,2	4,0	2,6	1,0	63	151	16	18	160	4,1	сл.	—	0,36	0,80	4,9	3,0	101
7.4.3.8	Уши	60,9	21,0	14,1	3,3	0,7	—	—	19	10	81	2,9	—	—	—	—	—	—	211
7.4.3.9	Хвост мясокостный	43,2	16,8	39,4	—	0,6	109	113	18	6	50	5,6	—	—	0,21	0,11	2,1	—	422
7.4.3.10	Язык	65,1	15,9	16,0	2,1	0,9	93	178	11	22	166	3,2	сл.	—	0,15	0,36	4,4	сл.	208

6 Заказ № 1555

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола: общая	Зола: в том числе NaCl	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: B_1	B_2	PP	Энергетическая ценность
		граммы						миллиграммы									ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
7.5	**Колбасные изделия**																
7.5.1	Вареные колбасы																
7.5.1.1	Говяжья	70,0	15,0	11,7	—	3,3	2,3	959	281	23	21	209	3,5	0,06	0,13	3,50	165
7.5.1.2	Диабетическая	62,4	12,1	22,8	—	2,7	2,0	839	251	21	20	152	1,4	0,18	0,14	3,20	254
7.5.1.3	Диетическая	71,6	12,1	13,5	—	2,8	2,0	822	293	38	33	188	2,2	0,06	0,13	3,80	170
7.5.1.4	Для завтрака	68,0	13,0	13,9	2,5	2,6	2,3	981	206	13	19	155	1,1	0,14	0,18	2,37	187
7.5.1.5	Докторская	60,8	12,8	22,2	1,5	2,7	2,0	828	243	29	22	178	1,7	0,22	0,15	2,45	257
7.5.1.6	Домашняя	67,8	12,8	16,7	—	2,7	2,4	936	261	19	23	150	1,4	0,16	0,16	2,50	202
7.5.1.7	Краснодарская	64,4	12,8	20,3	—	2,5	1,7	722	253	16	19	155	2,3	—	—	—	234
7.5.1.8	Любительская	57,0	12,2	28,0	—	2,8	2,2	900	211	19	17	146	1,7	0,25	0,18	2,47	301
7.5.1.9	Любительская свиная	55,6	12,5	29,1	—	2,8	2,2	898	190	18	17	132	1,3	0,35	0,21	2,15	312
7.5.1.10	Молочная	62,8	11,7	22,8	—	2,7	2,0	835	250	40	21	169	1,7	0,25	0,20	2,65	252
7.5.1.11	Московская	61,7	11,5	21,8	2,0	3,0	2,4	974	207	30	17	133	1,8	—	—	—	250
7.5.1.12	Обыкновенная	57,6	11,1	25,2	3,2	2,9	2,3	873	282	41	26	170	2,1	—	—	—	284
7.5.1.13	Отдельная	63,0	11,0	21,0	1,8	3,2	2,6	1047	255	17	19	167	2,1	0,12	0,16	3,18	240
7.5.1.14	Пикантная	62,0	12,1	19,0	4,2	2,7	2,3	1022	230	73	30	246	1,1	0,21	0,13	2,50	236
7.5.1.15	Прима	65,0	13,0	19,4	—	2,6	2,3	827	183	21	20	149	1,3	0,20	0,17	2,23	227
7.5.1.16	Русская	56,4	11,8	28,9	—	2,9	2,4	984	238	17	19	126	2,0	0,19	0,15	2,63	302
7.5.1.17	Свиная	60,0	10,2	25,1	1,9	2,8	2,2	896	226	18	20	153	1,5	—	—	—	274
7.5.1.18	Степная	63,4	11,1	20,1	2,9	2,5	2,3	918	240	13	23	139	2,3	0,23	0,11	2,10	237
7.5.1.19	Столичная	53,0	15,1	28,7	—	3,2	2,4	962	235	19	21	142	1,9	—	—	—	319
7.5.1.20	Столовая	63,7	11,1	20,2	1,9	3,1	2,5	1021	240	18	20	176	1,8	0,23	0,11	2,55	234
7.5.1.21	Телячья	55,0	13,8	28,3	—	2,9	2,1	883	222	19	20	144	2,1	—	—	—	310
7.5.1.22	Чайная	64,8	11,7	18,4	1,9	3,2	2,6	1057	219	18	15	133	1,8	0,10	0,16	2,30	216
7.5.1.23	Эстонская	46,9	6,5	39,6	4,2	2,7	2,3	924	136	18	12	85	1,2	—	—	—	400
7.5.1.24	Южная	65,0	12,4	17,3	2,5	2,8	2,3	895	176	20	29	157	1,2	0,17	0,12	2,00	215
7.5.2	Сардельки																
7.5.2.1	Говяжьи	66,1	11,4	18,2	1,5	2,8	2,3	823	193	26	16	131	1,8	0,04	0,09	2,24	215
7.5.2.2	I сорта	68,0	10,3	17,2	1,7	2,8	2,3	904	212	18	17	149	1,9	—	—	—	203
7.5.2.3	Свиные	53,7	10,1	31,6	1,9	2,7	2,2	898	215	16	18	139	1,2	0,25	0,12	2,00	332
7.5.2.4	Шпикачки	52,2	9,2	36,1	—	2,5	2,2	780	184	15	15	106	1,6	—	—	—	362
7.5.3	Сосиски																
7.5.3.1	Говяжьи	65,8	10,4	20,1	0,8	2,9	2,4	891	200	25	15	139	1,8	0,03	0,9	2,63	226
7.5.3.2	Любительские	58,2	9,0	29,5	0,7	2,6	2,1	770	239	16	21	145	1,9	—	—	—	304
7.5.3.3	Молочные	60,5	11,0	23,9	1,6	3,0	2,2	807	220	35	20	159	1,8	—	—	—	266
7.5.3.4	Особые	60,7	11,8	24,7	—	2,8	2,5	838	241	39	23	164	2,1	—	—	—	270
7.5.3.5	Русские	64,1	11,3	22,0	—	2,6	2,1	795	206	24	17	146	1,8	0,18	0,15	2,30	243
7.5.3.6	Столичные	63,8	11,6	19,8	2,0	2,8	2,2	858	209	21	23	143	1,5	0,23	0,14	2,25	233

Продолжение табл. 7

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола: общая	Зола: в том числе NaCl	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: B_1	B_2	PP	Энергетическая ценность
		граммы						миллиграммы									ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
7.5.4	Мясные хлебы																
7.5.4.1	Ветчинный	60,2	12,9	21,8	2,0	3,1	2,5	1001	284	28	24	169	2,4	0,18	0,11	2,75	256
7.5.4.2	Говяжий	61,3	10,5	23,5	1,8	2,9	2,5	877	182	26	12	118	1,7	—	—	—	261
7.5.4.3	Заказной	55,4	9,5	32,3	—	2,8	2,5	979	210	18	18	113	1,9	—	—	—	329
7.5.4.4	Любительский	55,9	12,0	29,0	—	3,1	2,5	981	221	19	18	132	1,9	—	—	—	309
7.5.4.5	Отдельный	61,7	12,0	21,0	2,3	3,0	2,5	905	244	17	23	158	1,6	0,09	0,10	2,70	246
7.5.4.6	Чайный	63,3	10,3	20,7	2,8	2,9	2,5	865	237	18	20	152	2,2	0,08	0,10	2,10	239
7.5.5	Варено-копченые колбасы																
7.5.5.1	Любительская	39,1	17,3	39,0	—	4,6	4,0	1544	324	30	22	214	3,0	0,16	0,16	4,63	420
7.5.5.2	Московская	39,9	19,1	36,6	—	4,4	3,8	1743	399	26	23	182	2,4	0,13	0,16	5,00	406
7.5.5.3	Сервелат	39,0	16,1	40,1	—	4,8	4,3	1764	366	33	33	228	3,1	—	—	—	425
7.5.6	Полукопченые колбасы																
7.5.6.1	Армавирская	39,8	15,2	40,2	—	4,8	4,0	1622	302	26	25	202	2,2	0,30	0,13	2,57	423
7.5.6.2	Закусочная	45,1	15,0	33,0	2,3	4,6	3,9	1465	276	28	18	185	2,4	—	—	—	366
7.5.6.3	Краковская	34,6	16,2	44,6	—	4,6	3,6	1467	309	26	25	204	2,3	—	—	—	466
7.5.6.4	Кубанская	40,6	9,5	45,6	—	4,3	3,8	1603	328	30	30	215	2,9	—	—	—	448
7.5.6.5	Минская	52,0	17,4	23,0	2,7	4,9	4,0	1636	382	31	27	250	3,3	—	—	—	287
7.5.6.6	Одесская	42,3	14,8	38,1	—	4,8	4,2	1505	298	27	24	188	2,8	0,08	0,13	3,30	402
7.5.6.7	Охотничьи колбаски	30,0	25,7	40,0	—	4,3	3,6	1468	316	27	25	217	2,6	0,23	0,13	3,15	463
7.5.6.8	Полтавская	39,8	16,4	39,0	—	4,8	4,0	1622	329	28	24	200	2,2	0,27	0,13	2,68	417
7.5.6.9	Таллинская	44,8	17,1	33,8	—	4,3	3,6	1458	273	26	20	142	1,9	0,10	0,11	3,10	373
7.5.6.10	Украинская	44,4	16,5	34,4	—	4,7	4,0	1630	334	29	27	226	2,7	0,19	0,20	2,25	376
7.5.7	Сырокопченые колбасы																
7.5.7.1	Брауншвейгская	23,3	27,7	42,4	—	6,6	5,5	2217	364	37	27	243	3,7	0,51	0,22	4,45	492
7.5.7.2	Дорожная	30,1	17,0	47,9	—	5,0	4,2	1748	290	24	24	202	2,2	0,64	0,22	3,00	499
7.5.7.3	Зернистая	22,5	9,9	63,2	—	4,4	4,0	1800	220	26	27	170	2,1	0,06	0,12	3,33	608
7.5.7.4	Любительская	25,2	20,9	47,8	—	6,1	5,0	2050	406	39	34	323	4,1	0,26	0,25	5,20	514
7.5.7.5	Майкопская	29,0	23,6	41,4	—	6,0	5,0	2429	433	43	45	293	3,5	—	—	—	467
7.5.7.6	Московская	27,6	24,8	41,5	—	6,1	5,0	2036	439	38	30	284	3,9	—	—	—	473
7.5.7.7	Невская	23,5	20,8	50,1	—	5,6	4,9	2203	277	36	28	225	2,1	0,50	0,17	3,40	534
7.5.7.8	Олимпийская	34,5	21,1	39,1	—	5,3	4,0	1856	331	31	24	235	2,6	0,59	0,22	4,50	436
7.5.7.9	Свиная	23,7	13,0	57,3	—	6,0	5,5	1900	139	28	17	167	1,4	0,51	0,17	2,80	568
7.5.7.10	Сервелат	29,3	24,0	40,5	—	6,2	5,0	2226	400	38	30	271	2,1	0,52	0,20	4,00	461
7.5.7.11	Советская	24,2	23,0	47,0	—	5,8	5,0	2324	333	37	27	236	2,5	0,56	0,21	4,55	515
7.5.7.12	Столичная	26,0	24,0	43,4	—	6,6	5,5	2215	344	38	27	235	2,9	0,35	0,25	4,15	487

Продолжение табл. 7

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола		Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность
						общая	в том числе NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B_1	B_2	PP	
		граммы						миллиграммы									ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
7.5.8	Продукты из свинины																
7.5.8.1	Ветчина в форме	53,5	22,6	20,9	—	3,0	2,1	903	400	22	35	268	2,6	—	—	—	279
7.5.8.2	Грудинка копчено-запеченная	33,8	10,0	52,7	—	3,5	2,4	1087	159	18	13	100	1,6	0,31	0,08	1,65	514
7.5.8.3	Грудинка сырокопченая	23,0	8,9	63,3	—	4,8	4,0	1608	208	26	19	143	1,4	—	—	—	605
7.5.8.4	Корейка копчено-запеченная	37,7	10,2	48,2	—	3,9	2,5	1134	255	23	308	176	2,1	0,32	0,06	2,25	475
7.5.8.5	Корейка сырокопченая	37,4	10,5	47,4	—	4,7	4,0	1617	268	27	23	182	1,8	0,61	0,07	2,30	469
7.5.8.6	Окорок тамбовский вареный	57,0	14,3	25,6	—	3,1	2,3	967	336	21	30	225	2,2	0,52	0,13	2,00	288
7.6	**Консервы мясные**																
7.6.1	Баранина тушеная	64,0	17,3	17,0	—	1,7	1,0	449	232	14	17	139	1,8	0,03	0,13	3,30	222
7.6.2	Ветчина любительская	68,2	14,9	13,7	—	3,2	2,5	943	272	25	22	147	1,6	—	—	—	183
7.6.3	Ветчина особая	72,8	17,6	6,2	—	3,4	2,5	955	277	26	26	201	1,3	0,34	0,16	2,14	126
7.6.4	Говядина отварная в собственном соку	56,6	24,5	16,6	—	2,3	1,2	548	319	13	28	202	3,4	—	—	—	247
7.6.5	Говядина тушеная	64,3	16,8	17,0	—	1,9	1,0	444	284	14	19	178	2,4	0,02	0,15	4,00	220
7.6.6	Гуляш бараний	64,4	14,9	14,6	4,0	2,1	1,3	598	203	19	16	122	1,6	—	—	—	207
7.6.7	Гуляш говяжий	64,6	17,1	12,0	4,0	2,3	1,3	598	274	19	18	172	2,3	—	—	—	192
7.6.8	Гуляш свиной	56,0	15,0	22,8	4,0	2,2	1,3	590	211	18	18	143	1,4	—	—	—	281
7.6.9	Завтрак туриста (баранина)	66,1	18,0	13,8	—	2,1	1,4	579	206	15	16	124	1,6	0,03	0,12	3,15	196
7.6.10	Завтрак туриста (говядина)	66,9	20,5	10,4	—	2,2	1,4	579	206	15	19	175	2,3	0,02	0,16	4,10	176
7.6.11	Завтрак туриста (свинина)	65,6	16,9	15,4	—	2,1	1,4	571	213	14	19	145	1,4	0,26	0,13	2,30	206
7.6.12	Каша «особая» пшеничная с говядиной	60,6	6,5	12,9	17,8	2,2	1,5	583	114	17	31	96	2,5	—	—	—	213
7.6.13	Каша «особая» пшеничная со свининой	58,0	5,9	16,2	17,8	2,1	1,5	581	103	16	31	91	2,3	—	—	—	241
7.6.14	Колбасный фарш ветчинно-рубленый	62,0	13,2	18,9	2,8	3,1	2,2	892	269	17	21	176	2,1	—	—	—	234
7.6.15	Колбасный фарш любительский	55,0	11,0	28,5	3,0	2,5	1,8	740	188	15	15	133	1,4	0,08	0,10	2,70	313
7.6.16	Колбасный фарш отдельный	57,2	13,6	23,7	2,9	2,6	1,8	751	249	16	18	160	2,0	—	—	—	279
7.6.17	Конина тушеная	70,6	18,7	8,4	—	2,3	1,3	532	363	20	24	181	3,1	0,02	0,10	2,70	150
7.6.18	Мясо в белом соусе	63,1	18,0	12,8	3,8	2,3	1,3	550	284	18	19	178	2,3	—	—	—	202
7.6.19	Оленина тушеная	68,3	19,3	10,4	—	2,0	1,0	460	275	18	20	193	2,6	—	—	—	171
7.6.20	Паштет мясной	58,1	16,4	23,3	0,4	1,8	1,0	446	307	14	20	188	2,5	—	—	—	277
7.6.21	Паштет печеночный	54,7	11,6	28,9	2,5	2,3	1,2	539	170	11	14	244	6,3	—	—	—	317
7.6.22	Свинина жирная	28,9	8,0	61,3	—	1,8	1,3	487	107	12	10	70	0,8	0,12	0,09	2,12	584
7.6.23	Свинина тушеная	51,1	14,9	32,2	—	1,8	1,0	440	410	12	20	160	1,6	0,14	0,14	2,45	349
7.6.24	Субпродукты измельченные	75,1	14,1	9,0	—	1,8	1,1	460	61	17	12	75	2,0	0,04	0,21	2,00	137
7.6.25	Фарш свиной сосисочный	62,2	10,6	20,4	4,4	2,4	1,7	716	200	17	19	139	1,3	0,12	0,11	2,00	244
7.6.26	Язык говяжий в желе	64,3	71,8	15,1	0,6	2,2	1,7	693	237	20	19	191	6,0	0,02	0,19	1,82	210

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы				миллиграммы												ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
7.7	**Жиры животные топленые**																	
7.7.1	Жир бараний	0,3	0	99,7	0	—	—	—	—	—	—	0,06	0	—	—	—	—	897
7.7.2	Жир говяжий	0,3	0	99,7	0,07	10,5	6,0	0	—	7,0	—	0,03	0,4	—	—	—	—	897
7.7.3	Жир костный	0,3	0	99,7	0	—	—	—	—	—	—	—	0,3	—	—	—	—	897
7.7.4	Жир свиной	0,3	0	99,7	0,02	1,0	1,0	0,5	0,8	2,0	0,05	0,01	0	—	—	—	—	897
7.7.5	Шпик свиной	5,7	1,4	92,8	0,1	21	14	2,0	—	13,0	—	0,01	0	—	—	—	—	841
7.7.6	Шпик свиной соленый (без шкурки)	5,5	1,4	90,0	3,1	—	—	—	—	—	—	0,01	0	—	—	—	—	816

ТАБЛИЦА 8. **ПТИЦА, ПРОДУКТЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ И ЯЙЦЕПРОДУКТЫ**

Индекс	Продукт	Категория	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	B_2	PP	Энергетическая ценность
			граммы					миллиграммы										ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
8.1	**Птица**																	
8.1.1	Бройлеры (цыплята)	I	63,8	18,7	16,1	0,5	0,9	70	236	14	19	160	1,3	0,04	0,09	0,15	6,10	183
		II	67,7	19,7	11,2	0,5	0,9	88	242	12	22	175	1,7	0,03	0,11	0,16	6,40	127
8.1.2	Гуси	I	45,0	15,2	39,0	—	0,8	91	240	12	30	165	2,4	0,02	0,08	0,23	5,20	412
		II	54,4	17,0	27,7	—	0,9	99	274	14	34	179	2,4	0,02	0,09	0,26	5,60	317
8.1.3	Гусята	I	53,4	16,6	28,8	—	0,8	102	260	10	27	160	2,4	0,02	0,08	0,23	5,20	326
		II	65,1	19,1	14,6	—	1,0	112	285	13	30	180	2,4	0,02	0,08	0,23	5,20	326
8.1.4	Индейки	I	57,3	19,5	22,0	—	0,9	90	210	12	19	200	1,4	0,01	0,05	0,22	7,80	276
		II	64,5	21,6	12,0	0,8	1,1	100	257	18	25	227	1,8	0,01	0,07	0,19	8,00	197
8.1.5	Индюшата	I	68,0	18,5	11,7	0,6	0,9	80	210	11	15	195	2,0	0,03	0,07	0,18	7,60	182
		II	71,2	21,7	5,0	0,6	1,0	90	250	15	22	210	2,2	0,03	0,07	0,18	7,60	134
8.1.6	Куры	I	61,9	18,2	18,4	0,7	0,8	70	194	16	18	165	1,6	0,07	0,07	0,15	7,70	241
		II	69,1	21,2	8,2	0,6	0,9	79	240	18	21	190	1,6	0,07	0,07	0,14	7,80	161
8.1.7	Перепелки	I	63,1	18,2	17,3	0,4	1,0	35	257	21	25	190	3,2	0,07	0,10	0,26	8,30	230
8.1.8	Утки	I	45,6	15,8	38,0	—	0,6	58	156	10	15	136	1,9	0,05	0,12	0,17	5,80	405
		II	56,7	17,2	24,2	—	0,9	90	160	12	13	156	1,9	0,05	0,18	0,19	6,00	287
8.1.9	Утята	I	56,0	16,0	27,2	—	0,8	60	132	10	15	156	1,9	0,06	0,22	0,24	5,70	309
		II	60,3	18,0	20,7	—	1,0	83	158	11	12	156	1,9	0,05	0,27	0,24	5,70	258
8.2	**Яйцепродукты**																	
8.2.1	Яйца куриные	I	74,0	12,7	11,5	0,7	1,0	134	140	55	12	192	2,5	0,25	0,07	0,44	0,19	157
8.2.2	Яйца перепелиные	I	73,3	11,9	13,1	0,6	1,2	115	144	54	32	218	3,2	0,47	0,11	0,65	0,26	168
8.2.3	Меланж		74,0	12,7	11,5	0,7	1,0	134	140	55	12	192	2,5	0,25	0,07	0,44	0,19	157
8.2.4	Яичный порошок		7,3	46,0	37,3	4,5	4,9	436	448	193	42	725	8,9	0,90	0,25	1,64	1,18	542
8.2.5	Сухой белок		9,0	82,4	1,8	7,2	5,6	1297	1067	75	71	194	1,8	—	сл.	2,00	—	375
8.2.6	Сухой желток		3,4	31,1	52,2	4,7	3,5	99	249	262	29	1047	23	2,16	0,35	0,47	—	613

Продолжение табл. 8

Индекс	Продукт	Категория	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	B_2	PP	Энергетическая ценность
			граммы					миллиграммы										ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
8.3	**Полуфабрикаты из птицы**																	
8.3.1	Грудка цыпленка-бройлера		75,0	19,6	4,1	0,3	1,0	66	266	9	24	181	1,4	сл.	0,09	0,08	7,69	116
8.3.2	Четвертина цыпленка-бройлера		69,6	16,5	12,6	0,5	0,8	96	242	15	21	140	1,6	0,02	0,12	0,14	3,30	181
8.3.3	Филе куриное		73,0	23,6	1,9	0,4	1,1	60	292	8	26	171	1,4	сл.	0,07	0,07	10,9	113
8.3.4	Окорочок куриный		66,6	21,3	11,0	0,1	1,0	85	260	16	20	140	2,0	0,04	0,10	0,20	4,3	185
8.4	**Субпродукты птицы**																	
8.4.1	Печень цыплят-бройлеров		72,9	20,6	3,7	1,5	1,3	92	313	11	23	251	13,0	10,0	0,45	1,86	8,5	122
8.4.2	Сердце цыплят-бройлеров		72,4	17,3	8,3	0,9	1,1	115	264	10	19	137	5,2	0,04	0,30	0,90	4,47	148
8.4.3	Мышечный желудок цыплят-бройлеров		73,3	20,7	4,0	0,8	1,2	97	329	12	18	131	3,7	0,03	0,19	0,15	2,30	122
8.4.4	Печень кур		70,9	20,4	5,9	1,4	1,4	90	289	15	24	268	17,5	12,0	0,50	2,10	10,0	140
8.4.5	Сердце кур		72,0	15,8	10,3	0,8	1,1	94	260	10	19	178	5,6	0,06	0,26	1,07	4,30	159
8.4.6	Мышечный желудок кур		70,9	21,0	6,4	0,6	1,1	83	299	13	17	106	6,4	0,04	0,14	0,25	3,21	130

Продолжение табл. 8

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола: общая	Зола: в том числе NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B_1	B_2	PP	Энергетическая ценность
		граммы						миллиграммы											ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
8.5	**Колбасы вареные**																		
8.5.1	Подмосковная	65,6	17,2	11,6	1,8	3,8	2,3	980	234	38	17	206	3,2	0,02	сл.	0,23	0,16	3,60	180
8.5.2	Зеленоградская	64,9	17,2	12,1	2,5	3,3	2,3	950	222	36	18	186	2,4	0,02	сл.	0,18	0,14	3,90	188
8.6	**Готовые быстрозамороженные блюда**																		
8.6.1	Мясо цыплят паровое	62,1	23,3	13,3	0,3	1,0	0,2	128	136	20	16	131	1,4	0,02	сл.	0,08	0,16	5,60	214
8.6.2	Мясо цыплят жареное	56,1	26,2	16,0	0,3	1,4	0,6	176	221	20	22	201	1,7	0,03	сл.	0,10	0,16	7,72	250
8.7	**Консервы**																		
8.7.1	Курица в собственном соку	64,4	23,2	9,9	0,4	2,1	1,2	620	262	15	30	130	1,2	сл.	0,05	0,03	0,11	6,10	184
8.7.2	Утка в собственном соку	64,0	16,0	17,5	0,3	2,2	1,2	560	165	21	40	117	1,2	сл.	0,09	0,04	0,14	3,94	223
8.7.3	Фарш колбасный куриный	66,9	13,9	14,9	1,4	2,9	1,2	644	172	37	21	150	2,4	0,01	сл.	0,03	0,10	4,00	193
8.7.4	Фарш колбасный ставропольский	61,9	12,2	21,8	1,9	2,7	1,2	603	164	29	18	137	1,8	0,01	сл.	0,06	0,12	3,50	251

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола общая	Зола в том числе NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B_1	B_2	PP	Энергетическая ценность
		граммы						миллиграммы											ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
8.8	**Консервы для детского и диетического питания**																		
8.8.1	«Крошка», «Птенчик», «Бутуз»	80,0	10,2	7,0	2,2	0,6	0,2	105	114	12	12	79	1,8	0,01	сл.	0,02	0,07	2,00	113
8.8.2	«Суп-пюре куриный»	81,2	6,2	6,1	5,3	1,2	0,7	341	116	34	16	61	0,5	0,02	0,18	0,01	0,11	1,72	101
8.8.3	Паштет «Богатырь»	66,7	15,7	15,4	0,9	1,3	0,9	380	158	17	20	82	7,0	1,35	0,06	0,01	0,50	3,56	203
8.8.4	Паштет «Школьный»	66,6	15,1	15,7	1,0	1,6	0,5	257	157	17	16	91	1,4	0,06	0,42	0,02	0,16	2,08	212
8.9	**Полуфабрикаты для детского питания**																		
8.9.1	Котлеты куриные «Школьные»	68,5	13,8	5,7	10,0	2,0	0,8	380	162	16	17	96	3,1	0,02	0,01	0,15	0,24	3,62	148
8.9.2	Биточки куриные «Детские»	71,9	12,3	5,5	8,5	1,8	1,0	420	200	13	16	79	2,8	0,03	0,01	0,13	0,23	3,24	139

ТАБЛИЦА 9. **РЫБА, РЫБНЫЕ И ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ МОРЯ**

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Экстрактивные вещества	Зола	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы					миллиграммы											кк-ал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
9.1	**Рыба свежая, охлажденная, мороженая**																	
9.1.1	Акула катран	71,9	19,9	7,0	1,0	1,2	120	300	20	35	240	2,00	—	—	—	—	—	143
9.1.2	Анчоус атлантический	71,5	20,1	6,1	0,2	2,3	160	300	120	60	220	2,6	0,03	0,02	0,19	0,8	сл.	135
9.1.3	Аргентина	79,1	17,6	2,0	—	1,3	100	335	30	35	220	0,63	—	—	0,30	5,0	—	88
9.1.4	Баттерфиш осенне-зимняя	66,7	17,3	14,6	—	1,4	100	335	30	35	220	0,63	—	—	—	—	—	201
9.1.5	Баттерфиш весенне-летняя	73,3	17,3	7,9	—	1,5	100	335	30	35	220	0,63	—	—	—	—	—	140
9.1.6	Берикс	77,8	20,3	0,8	0,4	1,1	100	335	30	35	220	0,63	—	—	0,20	4,5	—	88
9.1.7	Бесуго	71,5	20,0	7,2	—	1,3	100	200	30	35	220	1,50	—	—	—	—	—	145
9.1.8	Вобла	78,2	18,0	2,6	—	1,2	100	160	40	25	220	0,60	—	—	—	—	—	95
9.1.9	Гладкоголов	88,8	8,0	1,9	0,2	1,3	130	300	30	60	150	0,90	сл.	0,04	0,05	0,51	сл.	49
9.1.10	Горбуша	71,8	21,0	7,0	0,5	1,2	100	335	20	30	200	0,63	0,03	0,20	0,16	2,50	сл.	147
9.1.11	Джакас	73,9	20,3	4,3	0,6	1,5	100	450	65	60	220	2,60	—	—	0,30	6,5	—	120
9.1.12	Дрепана	78,2	19,4	1,1	—	1,3	100	300	40	30	190	2,50	—	—	0,20	5,5	—	88
9.1.13	Желтоперка	75,8	17,9	4,0	0,8	2,3	160	360	120	60	220	2,60	0,02	0,10	0,10	1,3	0,4	108
9.1.14	Жерех	77,5	18,8	2,6	—	1,1	100	265	30	35	220	0,63	0,02	0,02	0,06	1,00	1,0	99
9.1.15	Зеленоглазка	73,8	19,6	4,3	0,7	2,3	160	300	120	60	220	2,60	0,05	0,07	0,07	1,6	0,5	117
9.1.16	Зубатка пестрая (пятнистая)	74,1	19,6	5,3	—	1,1	100	335	30	35	180	0,50	0,01	0,24	0,04	2,5	2,4	126
9.1.17	Зубатка полосатая	77,9	16,0	5,0	—	1,1	100	335	30	35	180	0,50	—	—	—	—	—	109
9.1.18	Зубан	73,5	18,8	6,3	0,2	1,4	125	400	45	35	150	2,0	0,01	0,04	0,06	2,80	2,1	132

Продолжение табл. 9

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Экстрактивные вещества	Зола	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы					миллиграммы											ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
9.1.19	Камбала азово-черноморская	78,9	18,2	1,3	0,4	1,6	200	320	20	35	400	0,70	0,02	0,11	0,05	1,60	1,8	85
9.1.20	Камбала дальневосточная	79,7	15,7	3,0	—	1,6	200	320	20	35	400	0,70	сл.	0,06	0,11	1,0	1,0	90
9.1.21	Карась	78,9	17,7	1,8	—	1,6	100	280	70	25	220	0,87	—	—	—	—	—	87
9.1.22	Карп	77,4	16,0	5,3	—	1,3	55	265	35	25	210	0,80	0,02	0,14	0,13	1,5	1,8	112
9.1.23	Кета	74,2	19,0	5,6	—	1,2	100	335	20	30	200	0,63	0,04	0,33	0,20	2,00	2,2	127
9.1.24	Килька балтийская	75,0	14,1	9,0	—	1,9	120	380	50	35	220	1,35	—	—	—	—	—	137
9.1.25	Килька каспийская обыкновенная	66,8	18,5	13,1	—	1,6	100	350	60	35	270	1,40	0,06	0,02	0,12	3,7	1,1	192
9.1.26	Клыкач	68,2	14,4	16,1	—	1,3	100	360	40	20	220	1,30	сл.	0,07	0,09	2,3	сл.	203
9.1.27	Корюшка зубастая (азиатская)	78,6	15,4	4,5	—	1,5	135	390	80	35	240	0,70	—	—	—	—	—	102
9.1.28	Красноглазка	71,8	21,9	4,2	0,5	2,1	150	350	50	45	160	0,30	0,03	0,06	0,19	2,2	1,2	126
9.1.29	Красноперка дальневосточная	76,9	18,3	3,0	—	1,8	100	335	40	35	235	0,40	—	—	—	—	—	100
9.1.30	Курок	81,5	15,8	0,9	0,3	1,8	170	380	50	35	280	2,00	0,04	0,06	0,06	1,4	1,5	71
9.1.31	Ледяная рыба	78,8	17,7	2,2	0,4	1,3	160	250	30	25	220	0,50	0	0,05	0,13	1,3	1,2	91
9.1.32	Лемонема	82,3	15,9	0,4	0,3	1,4	100	200	30	35	220	1,70	—	0,01	0,03	0,59	—	67
9.1.33	Летрин	77,7	20,2	0,4	—	1,7	100	335	30	35	220	0,63	—	—	—	—	—	84
9.1.34	Лещ	77,7	17,1	4,1	—	1,1	70	265	25	30	220	0,30	0,03	0,12	0,10	2,0	—	105
9.1.35	Лещ морской	71,1	21,3	6,4	—	1,2	100	355	100	35	210	2,10	—	—	—	—	—	143
9.1.36	Луфарь океанический	75,6	19,7	3,4	—	1,3	100	335	75	30	220	1,80	—	—	—	—	—	109
9.1.37	Мавроликус	70,7	14,0	13,0	0,4	2,3	160	300	120	60	200	2,60	0,06	0,01	0,27	5,9	0,4	173
9.1.38	Макрель	74,5	20,7	3,4	—	1,4	170	335	50	40	240	1,80	—	—	—	—	—	113
9.1.39	Макрурус малоглазый	91,2	7,1	0,4	0,2	1,3	130	300	30	60	150	0,90	0,03	0,08	0,20	2,0	1,4	32
9.1.40	Макрурус тупорылый	83,8	13,3	1,6	0,1	1,3	130	300	30	35	150	0,63	—	0,17	0,13	4,3	1,7	68
9.1.41	Масляная рыба	75,5	18,8	4,2	—	1,5	100	335	30	35	220	0,63	—	—	—	—	—	113
9.1.42	Мерроу	76,5	19,4	2,9	—	1,2	100	335	30	35	220	0,63	—	—	—	—	—	104
9.1.43	Минтай	81,9	15,9	0,9	0,1	1,3	120	420	40	55	240	0,80	0,01	0,11	0,11	1,0	1,8	72
9.1.44	Мойва весенняя	78,4	13,1	7,1	—	1,4	130	290	30	30	240	0,40	0,04	0,03	0,15	0,8	2,8	116
9.1.45	Мойва осенняя	66,9	13,6	18,1	—	1,4	130	290	30	30	240	0,40	—	—	—	—	—	217
9.1.46	Навага беломорская	77,9	19,2	1,6	0,6	1,3	140	335	40	40	240	0,70	—	0,23	0,09	1,05	—	91
9.1.47	Навага дальневосточная	82,3	15,1	0,9	—	1,7	100	400	150	35	220	0,63	—	—	—	—	—	69
9.1.48	Нототения мраморная	73,7	15,7	9,5	—	1,1	100	310	30	35	210	1,50	0,08	0,12	0,10	2,3	0,2	148
9.1.49	Нотоскопелюс кроуэри	64,7	15,5	17,5	0,6	2,3	160	300	120	60	220	2,60	—	0,22	—	1,2	0,7	220
9.1.50	Окунь морской	77,1	18,2	3,3	—	1,4	80	300	30	30	210	1,20	0,01	0,11	0,12	1,6	1,4	103
9.1.51	Окунь речной	79,2	18,5	0,9	—	1,4	100	280	50	75	270	0,70	—	—	—	—	—	82
9.1.52	Осетр каспийский и азово-черноморский	71,4	16,4	10,9	—	1,3	100	335	30	35	220	0,63	—	—	—	—	—	164
9.1.53	Ошибень	81,5	16,7	0,6	0,3	1,2	150	335	30	35	220	1,50	0,07	0,07	0,06	1,2	0,2	72
9.1.54	Пагрус	75,7	19,8	3,0	—	1,5	100	450	30	35	220	3,40	—	—	—	—	—	106
9.1.55	Палтус белокорый	76,9	18,9	3,0	—	1,2	100	450	30	60	220	0,70	0,12	0,05	0,11	2,0	0,2	103
9.1.56	Палтус черный	70,1	12,8	16,1	—	1,0	100	450	30	50	220	0,80	—	—	0,15	1,2	—	196
9.1.57	Пеламида океаническая	62,4	22,4	14,2	0,6	1,0	70	300	20	35	200	1,50	—	0,27	0,13	8,13	—	217
9.1.58	Пикша	81,4	17,2	0,2	—	1,2	120	300	20	35	180	0,66	—	0,09	0,15	3,0	—	71
9.1.59	Псенопсис	79,4	14,6	3,7	0,2	2,3	160	300	120	60	220	2,60	—	—	—	—	—	92
9.1.60	Путассу	79,2	18,5	0,9	0,3	1,4	120	335	40	40	210	0,70	0,04	0,02	—	1,93	1,4	82
9.1.61	Рыба-капитан	77,7	19,4	1,6	—	1,3	100	370	35	50	240	2,80	—	—	—	—	—	92
9.1.62	Рыба-лист	75,1	20,3	3,2	—	1,4	100	300	30	35	255	1,80	0,06	0,04	0,06	2,33	сл.	110
9.1.63	Сазан азовский крупный	75,3	18,4	5,3	—	1,0	55	260	90	25	240	2,20	—	—	—	—	—	121
9.1.64	Сазан каспийский и аральский крупный и мелкий	78,0	18,2	2,7	—	1,1	55	280	35	25	220	0,63	—	—	—	—	—	97

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Экстрактивные вещества	Зола	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы					Минеральные вещества, миллиграммы						Витамины, миллиграммы					ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
9.1.65	Рыба-сабля	76,2	19,3	3,2	0,4	1,3	100	335	50	35	250	1,30	0,03	0,06	0,05	2,2	1,0	106
9.1.66	Сайда	79,2	19,1	0,5	—	1,2	70	340	15	25	300	0,85	—	—	—	—	—	81
9.1.67	Сайра крупная	60,0	18,6	20,8	—	1,0	100	285	15	20	220	0,80	—	—	—	—	—	262
9.1.68	Сайра средняя	65,4	19,5	14,1	—	1,0	100	285	15	20	220	0,63	—	—	—	—	—	205
9.1.69	Сайра мелкая	71,3	20,4	7,0	—	1,5	100	335	30	35	220	0,63	—	—	—	—	—	143
9.1.70	Салака весенне-летняя	78,2	17,5	3,0	—	1,3	70	210	20	20	220	1,00	—	—	—	—	—	97
9.1.71	Салака осенне-зимняя	73,4	17,0	8,3	0,2	1,3	70	210	20	20	220	1,00	0,03	0,02	0,15	1,7	0,4	143
9.1.72	Салилота	80,9	16,5	0,8	0,3	1,8	100	335	90	75	220	0,63	0,02	0,10	0,07	0,53	0,4	73
9.1.73	Сардина океаническая	69,2	19,0	10,0	0,5	1,8	140	385	80	40	280	2,45	0,01	0,01	0,15	4,04	1,3	166
9.1.74	Севрюга	71,6	16,9	10,3	—	1,2	100	335	30	35	220	0,63	—	—	—	—	—	160
9.1.75	Сельдь атлантическая жирная	61,3	17,7	19,5	—	1,5	100	310	60	30	280	1,00	0,03	0,03	0,30	3,9	2,7	246
9.1.76	Сельдь атлантическая нежирная	72,9	19,1	6,5	—	1,5	100	310	60	30	280	1,00	—	—	—	—	—	135
9.1.77	Сельдь тихоокеанская жирная	69,5	14,0	15,0	—	1,5	100	335	50	35	220	1,35	0,03	0,02	0,22	3,0	3,2	191
9.1.78	Сельдь тихоокеанская нежирная	73,5	18,0	7,0	—	1,5	100	335	50	35	220	1,35	сл.	0,02	0,30	4,0	сл.	135
9.1.79	Сельдь иваси крупная	61,9	19,5	17,3	—	1,3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	234
9.1.80	Сельдь иваси мелкая	71,8	21,5	5,0	—	1,7	100	335	50	35	220	1,35	—	—	—	—	—	131
9.1.81	Сериолелла	70,2	19,4	9,2	—	1,2	100	180	50	30	220	2,00	—	—	—	—	—	160
9.1.82	Серебрянка	83,8	8,3	5,6	0,3	2,3	160	300	120	60	220	2,60	—	—	—	—	—	84
9.1.83	Скат-лисица	72,9	24,0	1,6	0,2	1,5	100	300	60	50	200	2,00	—	—	—	—	—	110
9.1.84	Сквама	77,4	17,3	3,9	0,3	1,4	100	335	30	35	240	0,90	0,05	0,07	0,08	2,60	1,5	104
9.1.85	Скумбрия атлантическая	67,5	18,0	13,2	—	1,3	100	280	40	50	280	1,70	0,01	0,12	0,36	3,9	1,2	191
9.1.86	Скумбрия дальневосточная	61,4	19,3	18,0	—	1,3	100	280	40	50	280	1,70	—	—	—	—	—	239
9.1.87	Снэк	70,6	21,8	6,3	0,4	1,3	100	410	120	40	220	2,40	—	—	0,20	0,8	—	144
9.1.88	Солнечник	77,5	18,9	2,2	—	1,4	100	450	80	40	220	2,50	—	—	—	—	—	95
9.1.89	Сом	76,7	17,2	5,1	—	1,0	50	240	50	20	210	1,00	0,01	0,19	0,12	0,9	1,2	115
9.1.90	Ставрида океаническая	75,6	18,5	4,5	—	1,4	70	350	65	40	260	1,10	0,01	0,17	0,12	1,3	1,5	114
9.1.91	Судак	79,2	18,4	1,1	—	1,3	35	280	35	25	230	0,50	0,01	0,08	0,11	1,0	3,0	84
9.1.92	Сырок (пелядь)	74,2	19,1	5,5	—	1,2	55	280	35	25	220	0,63	—	—	—	—	—	126
9.1.93	Терпуг	77,6	17,8	3,4	0,3	1,2	100	335	30	35	220	0,80	0,06	0,12	0,18	1,1	1,0	102
9.1.94	Терпужок южный	76,1	19,5	3,0	0,4	1,2	100	335	30	35	220	0,63	0,03	—	0,11	1,3	сл.	105
9.1.95	Треска	82,1	16,0	0,6	—	1,3	100	340	25	30	210	0,65	0,01	0,09	0,16	2,3	1,0	69
9.1.96	Тунец	69,3	24,4	4,3	0,5	1,7	75	350	30	30	280	2,00	—	0,28	0,23	10,6	—	136
9.1.97	Угольная рыба крупная	69,8	12,2	16,9	—	1,1	100	450	30	55	220	1,20	—	—	0,30	2,5	—	201
9.1.98	Угольная рыба мелкая	78,1	14,2	6,4	—	1,3	100	450	30	55	220	1,20	—	—	—	—	—	114
9.1.99	Угорь	64,0	14,5	30,5	—	1,0	70	230	20	30	220	0,38	0,8	0,10	0,15	3,2	—	333
9.1.100	Удильщик	82,9	14,8	1,0	0,3	1,3	130	300	30	60	150	0,90	—	0,09	—	1,7	—	68
9.1.101	Хек серебристый	79,9	16,6	2,2	—	1,3	140	335	30	35	240	0,70	0,01	0,12	0,10	1,3	3,2	86
9.1.102	Щука	79,3	18,4	1,1	—	1,2	40	260	40	35	200	1,70	сл.	0,11	0,14	1,1	1,6	84
9.1.103	Эпигонус	70,4	16,5	11,8	—	1,3	100	335	30	35	220	0,63	—	—	—	—	—	172
9.1.104	Язь крупный и мелкий	75,4	19,0	4,5	—	1,1	100	235	80	35	210	0,90	—	—	—	—	—	117
9.1.105	Язык морской	83,2	10,3	5,2	0,4	1,3	130	300	30	60	150	0,90	0,02	0,02	0,05	2,9	2,3	88

7 Заказ № 1555

Продолжение табл. 9

Индекс	Продукт	Вода, граммы	Белки, граммы	Жиры, граммы	Экстрактивные вещества, граммы	Зола, граммы	Минеральные вещества, миллиграммы: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины, миллиграммы: A	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
9.2	**Продукты из нерыбных объектов промысла**																	
9.2.1	Кальмар (мясо)	76,4	18,0	4,2	—	1,4	110	280	40	90	—	1,10	0	0,18	0,09	2,54	1,5	110
9.2.2	Китовое мясо	73,1	22,5	3,2	—	1,2	—	263	14	30	165	2,10	—	0,05	0,33	3,7	2,2	119
9.2.3	Краб камчатский (мясо)	78,4	16,0	3,6	—	2,0	130	310	100	50	260	4,30	0,03	0,05	0,08	3,0	1,0	96
9.2.4	Креветка дальневосточная (мясо)	77,2	18,9	2,2	—	1,7	450	260	135	60	220	2,2	сл.	0,06	0,11	1,0	1,4	95
9.2.5	Морская капуста [1]	88,0	0,9	0,2	—	4,1	520	970	40	170	55	16,0	0,15[2]	0,04	0,06	0,4	2,0	5
9.2.6	Мясо антарктической креветки варено-мороженое	75,3	20,6	1,7	0,3	2,4	—	—	—	—	—	—	—	0,04	0,01	0,69	—	98
9.2.7	Паста «Океан»	80,1	13,6	4,2	—	2,1	400	170	108	67	—	1,3	—	0,07	0,08	2,0	1,7	92
9.2.8	Трепанг (мясо)	89,4	7,3	0,6	—	—	—	—	48	59	—	2,0	—	—	—	—	—	35
9.2.9	Моллюск рапана	80,5	16,7	1,1	0,2	1,7	82	—	84	72	—	11,0	—	—	—	—	—	77
9.2.10	Мидии	87,8	9,1	1,5	—	1,6	—	—	—	—	—	—	—	0,02	0,14	0,58	1,0	50
9.2.11	Мясо ластоногих	72,6	24,5	1,7	—	1,2	105	350	10	28	243	9,9	0,02	0,08	0,08	1,61	0,73	113

Продолжение табл. 9

Индекс	Продукт	Вода, граммы	Белки, граммы	Жиры, граммы	Зола общая, граммы	Зола в том числе NaCl, граммы	Минеральные вещества, миллиграммы: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины, миллиграммы: A	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
9.3	**Рыба. Соленая продукция**																	
9.3.1	Горбуша	54,1	22,1	9,0	14,8	13,7	—	278	60	29	126	2,5	сл.	0,20	0,16	2,6	1,2	169
9.3.2	Кета	54,7	24,3	9,6	11,4	10,2	—	317	23	—	236	0,7	—	—	—	—	—	184
9.3.3	Килька балтийская	61,0	17,1	7,6	14,3	9,9	—	187	91	51	—	0,5	—	—	—	—	—	137
9.3.4	Лещ каспийский средний	53,7	25,2	4,8	16,3	15,3	—	146	226	38	266	2,6	—	0,10	0,14	2,8	—	144
9.3.5	Лосось каспийский потрошеный с головой	53,0	21,0	20,5	5,5	4,5	—	351	23	28	241	1,1	—	—	—	—	—	269
9.3.6	Сельдь атлантическая среднесоленая	63,0	17,0	8,5	11,5	10,7	4800	215	80	40	270	2,4	0,02	0,02	0,13	1,84	0,8	145
9.3.7	Сельдь иваси специального посола [3]	62,1	17,5	11,4	9,0	8,6	3900	250	170	90	—	3,5	—	сл.	0,19	3,02	—	173
9.3.8	Сельдь тихоокеанская слабосоленая	53,9	19,1	17,6	9,4	8,2	—	162	66	51	—	—	—	—	—	—	—	235
9.3.9	Сельдь тихоокеанская среднесоленая	52,8	17,4	17,1	12,7	11,5	—	115	72	71	—	—	0,03	0,03	0,18	1,75	1,3	224
9.3.10	Семга потрошеная с головой	56,5	22,5	12,5	8,5	7,5	—	221	40	62	243	2,5	—	—	—	—	—	203
9.3.11	Треска крупная и мелкая потрошеная без головы	60,7	23,1	0,6	15,6	14,4	—	300	36	18	250	—	—	—	0,14	2,3	—	98
9.3.12	Тюлька весенняя [4]	46,8	19,8	16,2	17,2	15,2	—	208	400	—	410	—	—	—	—	—	—	225

Продолжение табл. 9

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола общая	Зола в том числе NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы					миллиграммы											ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
9.3.13	Тюлька осенняя	48,5	15,7	22,3	13,5	10,8	—	208	400	—	410	—	—	—	—	—	—	264
9.3.14	Хамса весенняя[4]	52,8	21,2	9,0	17,0	15,1	—	—	346	—	372	—	—	—	—	—	—	166
9.3.15	Хамса осенняя	42,0	17,5	24,7	15,8	12,0	—	—	346	—	372	—	—	—	—	—	—	292
9.4	**Икра. Соленая продукция**																	
9.4.1	Белужья зернистая	54,2	27,2	14,2	4,4	3,8	—	—	—	—	—	—	1,05	0,12	0,40	0,87	1,8	237
9.4.2	Горбуши зернистая	49,7	31,2	11,7	7,4	5,5	—	264	75	141	426	2,0	—	—	—	—	—	230
9.4.3	Кеты зернистая	46,9	31,6	13,8	7,7	5,8	—	265	90	29	490	1,8	0,45	—	—	—	—	251
9.4.4	Минтаевая пробойная	63,2	28,4	1,9	6,5	5,4	—	190	35	35	—	1,5	0,04	0,67	0,22	0,70	2,3	131
9.4.5	Осетровая зернистая	58,0	28,9	9,7	5,4	4,0	—	—	—	—	—	—	0,18	0,30	0,36	1,52	1,7	203
9.4.6	Осетровая паюсная	39,5	36,0	10,2	6,3	4,8	—	—	50	37	594	3,4	0,15	—	—	—	—	236
9.4.7	Севрюжья зернистая	54,0	28,4	11,9	5,5	4,1	—	—	—	—	—	—	0,10	0,28	0,37	1,52	2,0	221
9.5	**Рыба. Продукция горячего копчения**																	
9.5.1	Камбала речная (балтийская)	62,7	22,0	11,6	3,7	2,5	—	292	126	38	255	4,5	—	—	—	—	—	192
9.5.2	Килька балтийская (копчушка) осенняя	67,3	21,3	8,5	2,9	1,9	—	301	110	51	286	3,5	—	—	—	—	—	162
9.5.3	Лещ средний	59,9	32,8	4,5	2,8	1,2	—	351	102	43	237	1,2	—	—	—	—	—	172
9.5.4	Окунь морской крупный	64,8	23,5	9,0	3,7	2,0	—	324	63	23	215	0,6	—	—	—	—	—	175
9.5.5	Салака (копчушка)	65,1	25,4	5,6	4,2	2,9	—	435	63	55	348	3,0	0,02	0,16	0,16	2,48	1,6	152
9.5.6	Треска потрошеная без головы	69,4	26,0	1,2	2,7	1,6	560	310	65	50	230	1,7	0,01	0,11	0,17	0,95	1,2	115
9.6	**Рыба. Продукция холодного копчения**																	
9.6.1	Вобла каспийская крупная и средняя	50,0	31,1	6,3	12,6	11,4	—	169	189	39	222	2,9	—	—	—	—	—	181
9.6.2	Лещ каспийский крупный и средний	53,3	29,7	4,6	12,4	11,0	—	165	205	32	200	3,4	—	—	—	—	—	160
9.6.3	Окунь морской (балычок)	53,5	26,4	10,4	9,7	8,2	—	193	64	26	211	1,2	—	—	—	—	—	199
9.6.4	Сельдь тихоокеанская жирная	53,2	20,3	16,0	10,5	9,7	—	—	77	55	—	0,5	сл.	0,03	0,18	1,75	1,3	225
9.6.5	Скумбрия атлантическая	60,3	23,4	6,4	9,9	9,0	—	128	80	48	—	0,8	0,02	0,12	0,18	2,9	2,9	150
9.6.6	Ставрида атлантическая	72,2	17,1	2,8	8,7	7,9	—	135	60	40	—	0,7	0,02	0,16	0,15	1,83	2,0	94
9.7	**Рыба. Сушеная и вяленая продукция**																	
9.7.1	Вобла каспийская вяленая	34,7	46,4	5,5	13,5	11,3	—	630	368	49	470	6,9	—	—	—	—	—	235
9.7.2	Лещ каспийский крупный и средний вяленый	38,5	42,0	5,9	13,6	11,8	—	536	274	46	413	5,2	—	—	—	—	—	221
9.7.3	Лещ каспийский мелкий вяленый	32,2	46,7	4,0	17,1	14,0	—	536	274	46	413	5,2	—	—	—	—	—	223

Продолжение табл. 9

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола: общая	Зола: в том числе NaCl	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: A	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы					миллиграммы											ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
9.7.4	Снеток полесский солено-сушеный	27,4	46,3	8,8	17,5	11,4	—	408	1468	97	1040	7,0	—	—	—	—	—	264
9.7.5	Снеток псковский солено-сушеный	42,5	32,0	3,4	22,1	16,8	—	408	1468	97	1040	7,0	—	—	—	—	—	159
9.8	**Балычные изделия вяленые (провесные) и холодного копчения**																	
9.8.1	Боковник белужий холодного копчения	55,5	18,2	17,2	9,1	8,1	—	261	37	26	178	2,5	—	—	—	—	—	228
9.8.2	Балык осетровый вяленый (провесной)	54,7	21,6	10,1	13,6	11,4	—	254	42	22	191	2,7	—	—	—	—	—	177
9.8.3	Балык осетровый холодного копчения	57,2	20,4	12,5	9,9	8,6	—	240	39	21	181	2,6	—	—	—	—	—	194
9.8.4	Теша осетровая холодного копчения	47,6	17,6	25,7	9,1	8,1	—	129	37	19	146	1,9	—	—	—	—	—	302
9.9	**Пресервы рыбные**																	
9.9.1	Килька балтийская пряного посола весенне-летней заготовки	65,5	15,1	8,9	10,5	9,5	—	300	266	45	248	—	—	—	—	—	—	141
9.9.2	Килька балтийская пряного посола осенней заготовки	62,5	14,5	12,2	10,8	9,6	—	300	266	45	248	—	—	—	—	—	—	168

Продолжение табл. 9

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Органические кислоты	Зола: общая	Зола: в том числе NaCl	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: A	B_1	B_2	PP	Энергетическая ценность
		граммы							миллиграммы										ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
9.10	**Рыбные консервы натуральные**																		
9.10.1	Белуга бланшированная	58,6	23,3	15,6	—	0,2	2,3	1,1	—	480	34	83	258	—	—	—	—	—	234
9.10.2	Горбуша	70,6	20,9	5,8	—	0,5	2,7	1,6	—	260	185	56	230	0,9	сл.	0,03	0,14	2,75	136
9.10.3	Кета	70,4	21,5	4,8	—	0,6	2,7	1,5	—	334	161	43	239	1,3	—	—	—	—	129
9.10.4	Креветки антарктические[5]	78,9	17,8	1,1	—	—	2,2	1,7	400	200	150	60	—	5,4	—	0,01	0,02	0,66	81
9.10.5	Крабы	78,2	18,7	1,1	0,1	0	1,9	—	—	—	221	247	181	1,4	—	0,02	0,04	—	85
9.10.6	Нерка красная	67,2	18,8	10,5	—	0,6	2,9	2,0	—	208	177	40	285	—	—	—	—	—	170
9.10.7	Осетр	69,8	16,4	10,6	0,6	0,5	2,1	—	—	—	—	—	—	—	—	0,03	0,17	1,6	163
9.10.8	Печень трески	26,4	4,2	65,7	1,2	0,2	2,3	1,7	—	110	35	50	230	1,9	4,40	0,05	0,41	1,79	613

Продолжение табл. 9

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Органические кислоты	Зола		Минеральные вещества						Витамины				Энергетическая ценность
							общая	в том числе NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	B_2	PP	
		граммы							миллиграммы										ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
9.10.9	Скумбрия атлантическая	59,7	16,4	21,4	—	—	2,5	1,3	—	—	—	—	—	3,0	сл.	0,02	0,23	3,16	258
9.10.10	Скумбрия курильская	59,3	17,8	20,2	—	—	2,7	1,7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	253
9.10.11	Тунец	74,0	22,5	0,7	—	—	2,8	2,3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	96
9.11	**Рыбные консервы в масле**																		
9.11.1	Камбала обжаренная	60,4	14,4	21,3	—	—	3,4	2,1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	249
9.11.2	Сардины атлантические (ломтики)	59,0	17,9	19,7	—	—	3,4	1,5	—	—	—	—	—	—	—	0,02	0,10	4,3	249
9.11.3	Сардины дальневосточные	57,2	17,2	22,6	—	0,3	2,7	1,4	—	—	30	—	315	1,5	—	—	—	—	272
9.11.4	Сардины каспийские [6]	69,7	16,0	17,7	—	—	2,6	1,7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	223
9.11.5	Сайра бланшированная	56,0	18,3	23,3	—	—	2,4	1,7	—	—	—	—	—	—	—	0,03	0,22	2,8	283
9.11.6	Скумбрия атлантическая бланшированная	56,8	13,1	25,1	—	—	2,7	1,2	—	—	—	—	—	3,6	сл.	0,03	0,17	3,62	278
9.11.7	Ставрида обжаренная [7]	53,6	15,6	27,4	—	—	3,4	1,9	—	—	—	—	—	4,3	сл.	0,04	0,12	2,89	309
9.11.8	Треска копченая	52,9	20,7	22,9	—	0,3	3,2	1,9	—	344	462	52	202	0,8	—	—	—	—	289
9.11.9	Тунец	59,6	22,0	15,9	—	—	2,5	2,1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	231
9.11.10	Шпроты	46,4	17,4	32,4	0,4	0,3	3,1	2,2	635	350	300	55	350	4,6	0,14	0,03	0,10	1,0	363
9.12	**Рыбные консервы в томатном соусе**																		
9.12.1	Горбуша	70,7	14,5	5,1	6,9	—	2,8	1,9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	132
9.12.2	Камбала [7]	72,3	12,6	5,4	6,3	—	3,4	2,5	—	355	319	43	299	—	сл.	0,07	0,12	1,5	125
9.12.3	Лещ	71,1	15,3	7,4	2,6	0,5	3,1	1,7	—	367	424	57	320	—	—	0,02	0,07	1,3	138
9.12.4	Осетр	67,2	14,7	12,0	3,4	0,4	2,3	1,7	—	169	39	30	141	—	—	—	0,11	1,5	181
9.12.5	Сазан	71,1	12,4	8,7	4,1	0,6	3,1	1,1	—	383	356	—	295	—	—	—	—	—	145
9.12.6	Севрюга	66,6	16,1	11,5	2,8	0,4	2,6	1,8	—	222	51	21	133	—	—	—	—	—	179
9.12.7	Сом [8]	72,9	12,9	6,3	4,3	0,4	3,2	1,5	—	386	384	72	437	—	—	0,03	0,07	1,0	126
9.12.8	Ставрида атлантическая	72,2	14,8	2,3	7,3	—	3,4	1,5	—	—	—	—	—	4,1	сл.	0,07	0,12	1,78	110
9.12.9	Судак	74,2	14,0	5,3	3,7	0,4	2,4	1,3	—	120	507	26	246	—	—	0,02	0,09	0,8	119
9.12.10	Щука [9]	74,7	14,2	4,0	3,6	0,4	3,1	1,8	—	432	379	65	386	—	—	0,03	0,08	0,9	108

[1] Содержание углеводов — 3%, маннита — 1,4%, клетчатки — 0,6%, органических кислот — 2,5% в пересчете на альгиновую кислоту.
[2] β-Каротин.
[3] Содержание экстрактивных веществ — 0,6%.
[4] Состав соленых тюльки и хамсы приведен по данным, относящимся к тушке.
[5] Содержание экстрактивных веществ — 0,3%.
[6] Содержание экстрактивных веществ — 0,4%.
[7] Содержание экстрактивных веществ — 0,5%.
[8] Содержание витамина С — 3,5 мг%.
[9] Содержание витамина С — 2,5 мг%.

ТАБЛИЦА 10. ПЛОДООВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ И ПИЩЕВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно-и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола: общая	Зола: в том числе NaCl	Минеральные вещества: Na	Минеральные вещества: K	Минеральные вещества: Ca	Минеральные вещества: Mg	Минеральные вещества: P	Минеральные вещества: Fe	Витамины: β-каротин	Витамины: B_1	Витамины: B_2	Витамины: PP	Витамины: C	Энергетическая ценность
		граммы							миллиграммы													ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
10.1	**Консервы овощные натуральные**																					
10.1.1	Горошек зеленый	84,2	3,1	0,2	3,3	3,2	0,8	0,1	1,3	0,9	360	99	20	21	62	0,7	0,30	0,11	0,05	0,70	10,0	40
10.1.2	Кукуруза дробленая	81,0	2,4	0,5	5,0	9,6	0,4	0,1	1,3	0,9	360	—	9	—	55	0,6	сл.	0,03	0,05	1,00	6,0	72
10.1.3	Кукуруза целыми зернами	87,0	2,2	0,4	1,9	9,3	0,5	0,1	1,4	1,0	400	—	5	—	50	0,4	0,02	0,02	0,05	0,95	4,8	58
10.1.4	Морковь натуральная	88,6	1,0	0,1	6,0	0,2	0,7	0,1	1,7	1,1	440	161	42	13	41	0,6	5,40	0,03	0,04	0,60	4,0	29
10.1.5	Свекла натуральная	89,0	1,2	0	6,8	0,1	0,8	0,1	1,8	1,2	480	288	15	16	29	0,6	сл.	0,01	0,03	0,20	4,0	31
10.1.6	Томаты с кожицей	92,2	1,1	сл.	3,5	0,3	0,4	0,3	1,6	1,2	480	260	10	15	35	0,8	1,0	0,01	0,02	0,40	15,0	20
10.1.7	Томаты без кожицы	95,3	0,5	сл.	2,1	0,2	0,3	0,2	1,4	0,8	320	260	10	15	35	0,8	1,0	0,01	0,02	0,40	15,0	11
10.1.8	Фасоль стручковая	93,5	1,2	0,1	1,6	0,9	0,6	0,1	1,7	1,4	560	130	37	13	28	0,8	0,30	0,01	0,03	0,30	5,0	16
10.1.9	Шпинат-пюре	92,8	2,0	0,1	2,0	сл.	0,5	0,1	1,7	0	62	522	104	48	49	3,4	2,50	0,02	0,15	0,60	20,0	16
10.2	**Соки овощные**																					
10.2.1	Морковный	84,6	1,1	0,1	5,6	0,2	0,6	0,2	0,4	0	26	130	19	7	26	0,6	1,60	0,01	0,02	0,16	3,0	28
10.2.2	Свекольный	83,4	1,0	0	9,9	0	—	0,2	0,3	0	45	148	19	17	18	0,6	0	сл.	0,04	0,20	3,0	42
10.2.3	Томатный	94,3	1,0	0	3,3	0,2	0,2	0,5	0,7	0	3	240	7	12	32	0,7	0,50	0,03	0,03	0,30	10,0	19
10.3	**Консервы овощные закусочные**																					
10.3.1	Баклажаны, фаршированные (овощами) в томатном соусе	77,9	1,8	8,0	8,1	0,62	1,3	0,3	2,0	1,2	540	253	31	31	50	2,9	2,80	0,04	0,08	0,35	7,0	113
10.3.2	Баклажаны, нарезанные (кружками) с овощным фаршем в томатном соусе	70,1	1,6	15,4	8,4	0,66	1,5	0,3	2,0	1,4	610	253	31	31	50	2,9	3,00	0,04	0,07	0,35	3,9	180
10.3.3	Кабачки, нарезанные (кружочками) в томатном соусе	78,0	1,7	8,6	8,1	0,43	0,9	0,3	2,0	1,4	620	235	30	29	94	6,0	0,88	0,03	0,07	—	6,4	117
10.3.4	Перец, фаршированный овощами в томатном соусе	76,9	1,7	6,6	10,8	0,46	1,1	0,3	2,1	1,6	700	173	62	33	47	5,6	4,00	0,05	0,10	0,95	20,0	109
10.3.5	Томаты, фаршированные овощами в томатном соусе	80,4	1,4	6,5	10,9	1,4	0,9	0,4	2,0	1,2	500	321	63	42	87	1,0	4,00	—	—	—	6,5	111
10.3.6	Икра из баклажан	73,6	1,7	13,3	4,5	0,59	2,0	0,5	2,0	1,4	610	305	43	15	31	0,7	0,92	0,03	0,06	0,49	7,0	148
10.3.7	Икра из кабачков	77,0	2,0	9,0	8,0	0,54	0,9	0,5	2,0	1,6	700	315	41	15	37	0,7	0,92	0,02	0,05	0,36	7,0	122
10.4	**Концентрированные томатные продукты, соусы и прочие консервы**																					
10.4.1	Томат-пюре	80,0	3,6	0	11,2	0,6	0,8	1,8	2,0	0	10	670	20	—	70	2,0	1,80	0,05	0,03	0,6	26,0	65
10.4.2	Томат-паста	70,0	4,8	0	18,0	1,0	1,1	2,5	2,7	0	15	875	20	50	68	2,3	2,0	0,15	0,17	1,9	45,0	99
10.4.3	Соус кубанский	69,3	2,6	0	21,2	1,0	1,1	1,2	3,6	2,0	800	875	12,0	—	18	0,8	1,0	—	—	—	17,0	99

Продолжение табл. 10

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола: общая	Зола: в том числе NaCl	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы							миллиграммы													ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
10.4.4	Соус томатный острый	70,6	2,5	0	20,8	1,0	0,6	1,5	3,0	2,7	1080	870	15,0	—	31	1,0	1,20	0,06	0,06	0,6	10,0	98
10.4.5	Соус яблочный	77,2	0,4	0	19,4	0	0,8	0,5	0,4	0	3	124	6,0	6	10	0,3	0	0,01	0,01	0,15	2,0	77
10.4.6	Оливки консервированные	69,6	1,8	16,3	5,2	0	2,2	0,2	4,7	0	2250	91	61	22	17	1,0	0,15	сл.	сл.	—	0	175
10.5	**Консервы-полуфабрикаты для общественного питания**																					
10.5.1	Заправка для борща	72,0	1,8	9,0	11,5	0,2	1,0	0,6	3,9	3,0	1280	405	56	29	68	2,0	0,54	0,04	0,02	0,20	12,0	135
10.5.2	Заправка для рассольника	83,6	1,0	9,0	2,2	0,1	0,5	0,6	3,0	2,6	1040	139	28	8	29	0,6	0,08	0,01	0,01	0,01	4,0	94
10.5.3	Заправка для рассольника с томатом	83,0	1,1	9,0	1,7	0,1	0,6	0,6	4,0	2,8	1127	187	35	12	37	0,7	1,00	0,01	0,01	0,01	8,0	94
10.5.4	Заправка для рассольника с перловой крупой	75,0	2,2	9,0	2,0	10,8	0,5	0,6	3,8	2,9	1160	109	21	21	56	0,8	0,01	0,01	0,01	0,03	3,0	142
10.5.5	Морковь пассерованная с томатом на свином жире	76,0	1,7	10,0	9,6	0,2	1,0	0,5	1,0	0	—	201	32	17	42	1,0	4,9	0,05	0,04	0,20	10,0	136
10.5.6	Капуста свежая тушеная для гарнира	81,5	2,4	6,5	5,2	5,4	1,5	0,5	2,2	1,0	400	194	44	15	33	1,0	0,16	0,03	0,10	0,38	10,0	111
10.5.7	Капуста квашеная тушеная	83,0	2,0	5,5	3,2	5,4	1,1	0,9	2,6	1,4	560	208	50	17	38	1,1	0,16	0,03	0,04	0,11	8,0	95
10.5.8	Маринад овощной с томатом	83,0	1,1	8,0	5,2	0,1	0,6	0,6	1,4	0,9	360	144	39	10	27	0,5	0,4	0,02	0,02	0,20	12	98
10.5.9	Овощная закуска с томатом	75,0	2,3	12,0	5,0	1,1	1,5	0,9	2,2	1,0	450	324	59	26	62	1,2	0,4	0,03	0,03	0,50	20,0	143
10.5.10	Соус луковый	81,9	1,6	4,1	5,4	3,8	0,3	0,3	2,2	1,9	760	94	15	8	26	0,4	0,14	0,01	0,02	0,09	3,0	80
10.5.11	Соус тыквенный	73,4	0,7	0,1	24,3	3,2	0,3	0,4	1,2	0,3	130	227	24	14	24	2,0	0,13	0,05	0,03	0,5	3,0	109
10.5.12	Соевые бобы в томатном соусе	73,0	9,2	1,5	4,8	1,2	—	0,2	2,0	1,4	503	331	4	22	—	2,4	1,0	0,03	0,03	1,1	1,5	73
10.5.13	Кукурузная крупа гарнирная	80,0	2,2	0,4	3,5	9,6	0,4	0,1	1,3	1,2	425	2	5	8	—	1,6	сл.	0,01	0,01	0,50	0	65
10.6	**Консервы для общественного питания. Салаты**																					
10.6.1	Салат овощной со сладким стручковым перцем	83,3	1,2	5,5	6,0	0,3	1,0	0,5	2,2	1,5	600	167	56	12	20	1,1	2,05	0,01	0,01	0,30	42,0	79
10.6.2	Салат закусочный с яблоками	81,9	1,4	5,0	7,5	0,3	1,1	0,5	2,3	1,5	605	158	40	29	50	1,0	0,01	0,01	0,07	0,40	26,0	82
10.6.3	Салат майский	76,4	2,5	6,8	8,2	2,3	1,0	0,5	2,3	1,5	600	193	36	20	54	0,6	1,60	0,01	0,02	1,0	23,0	113
10.6.4	Салат столовый	82,0	1,4	4,0	8,2	0,3	1,1	0,5	2,5	1,5	600	164	35	17	32	1,0	сл.	0,04	0,04	0,30	12,0	76
10.6.5	Салат южный	82,8	1,1	5,0	7,6	0,2	0,9	0,5	1,9	1,5	600	160	22	12	31	1,0	1,94	0,03	0,03	0,30	47,0	81
10.6.6	Салат из соленых огурцов с луком	83,6	1,4	5,5	5,3	0,1	0,7	0,7	2,7	1,5	605	54	27	42	30	1,0	0,01	0,01	0,01	0,01	3,0	77
10.7	**Консервы обеденные**																					
10.7.1	Борщ из свежей капусты с томатом	77,9	2,6	5,2	7,5	2,3	1,2	0,5	2,8	2,1	880	285	93	25	82	1,8	1,10	0,03	0,07	0,45	8,0	97
10.7.2	Борщ из квашеной капусты	78,6	2,5	5,3	5,1	3,7	1,4	0,6	2,8	2,2	900	206	56	78	52	1,8	0,90	0,03	0,07	0,45	4,0	93

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола: общая	Зола: в том числе NaCl	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы							миллиграммы													ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
10.7.3	Капустняк запорожский	62,4	6,6	13,9	4,3	19,5	1,0	0,4	3,2	2,6	1030	—	94	42	—	2,1	0,2	0,03	0,04	0,41	5,5	248
10.7.4	Рассольник	73,6	3,5	5,1	3,4	15,6	1,2	0,4	2,8	2,3	910	—	58	21	75	—	0,70	0,09	0,10	1,43	4,0	137
10.7.5	Свекольник	77,6	2,9	5,2	6,5	3,3	1,2	0,4	2,9	2,2	900	310	29	33	58	0,9	0,80	0,02	0,04	0,40	3,0	98
10.7.6	Щи из свежей капусты	78,4	2,6	5,3	3,4	5,6	1,6	0,5	2,6	2,0	800	193	111	23	69	1,2	0,90	0,03	0,04	0,40	6,0	94
10.7.7	Солянка овощная из квашеной капусты	74,7	3,3	10,5	6,3	0,3	1,5	0,5	2,9	2,3	910	236	89	15	68	—	0,20	0,03	0,12	—	13,3	134
10.7.8	Солянка овоще-грибная из свежей капусты	77,4	3,6	7,0	6,8	0,3	1,5	0,5	2,9	2,2	870	—	79	15	54	—	0,50	0,04	0,10	1,40	4,2	106
10.8	**Консервы плодовые и ягодные. Компоты, плоды в сиропе**																					
10.8.1	Компот из абрикосов (половинки)	76,2	0,5	0	21,0	0	0,4	1,0	0,5	0	2	183	12	6	18	0,5	1,3	0,02	0,04	0,37	4,07	85
10.8.2	Компот из абрикосов (целые)	76,5	0,2	0	21,2	0	0,5	0,5	0,5	0	2	183	10	6	8	0,5	1,2	0,02	0,04	0,37	3,0	83
10.8.3	Компот из айвы	76,7	0,4	0	20,0	0	1,2	0,4	0,3	0	9	102	16	10	17	2,1	0,14	0,01	0,01	0,03	4,0	79
10.8.4	Компот из винограда	78,9	0,5	0	19,7	0	0,2	0,3	0,3	0	13	191	22	13	16	0,4	0	0,02	0,01	0,11	2,0	77
10.8.5	Компот из вишни	72,0	0,6	0	24,3	0	0,2	1,3	0,3	0	10	108	10	8	17	0,4	0,1	0,02	0,02	0,20	2,0	99
10.8.6	Компот из груш	79,0	0,2	0	18,2	0	1,1	0,3	0,2	0	1	86	9	3	10	0,3	сл.	0,01	0,01	0,10	2,0	70
10.8.7	Компот из мандаринов	80,0	0,1	0	18,1	0	0,1	0,2	0,2	0	7	122	28	9	13	0,1	0,01	0,02	0,01	0,15	8,0	69
10.8.8	Компот из персиков (половинки)	76,9	0,3	0	19,9	0	0,4	0,4	0,3	0	7	158	8	6	20	0,6	0,2	0,02	0,03	0,57	4,0	78
10.8.9	Компот из персиков (целые)	76,5	0,3	0	21,3	0	0,3	0,3	0,3	0	7	158	8	6	20	0,6	0,2	0,02	0,03	0,57	4,0	82
10.8.10	Компот из слив (ренклод)	74,9	0,3	0	21,9	0	0,3	0,6	0,3	0	1	107	14	—	10	1,1	0	0,02	0,02	0,30	2,0	86
10.8.11	Компот из слив (венгерка)	76,5	0,5	0	23,9	0	0,3	0,9	0,3	0	1	118	10	8	14	0,4	сл.	0,02	0,02	0,30	2,0	96
10.8.12	Компот из черешни	76,8	0,5	0	19,9	0	0,4	0,4	0,4	0	7	168	24	17	20	1,3	0,04	0,02	0,02	0,30	3,0	78
10.8.13	Компот из яблок	75,0	0,2	0	22,1	0	0,2	0,4	0,2	0	1	45	10	5	6	0,2	сл.	0,01	0,02	0,20	1,8	85
10.8.14	Груши в сиропе	82,8	0,2	0	14,9	0	—	0,2	0,2	0	1	58	5	6	10	0,3	сл.	сл.	0,01	0,15	0,7	57
10.8.15	Яблоки в сиропе	85,8	0,2	0	12,8	0,2	—	0,5	0,2	0	1	49	8	3	8	0,9	сл.	сл.	0,01	0,13	1,4	50
10.9	**Консервы. Соки плодовые и ягодные**																					
10.9.1	Абрикосовый сок	84,0	0,5	0	13,7	0	0,3	0,8	0,4	0	2	245	20	10	18	0,2	1,3	0,02	0,04	0,23	4,0	56
10.9.2	Апельсиновый сок	84,5	0,7	0	12,8	0	0,2	1,0	0,3	0	10	179	18	11	13	0,3	0,05	0,04	0,02	0,22	40,0	54
10.9.3	Айвовый сок	85,1	0,5	0	10,4	0	0,2	1,2	0,4	0	9	91	18	10	18	1,3	0,01	0,01	0,01	0,12	7,4	45
10.9.4	Виноградный сок	81,9	0,3	0	13,8	0	0	0,5[1]	0,3	0	16	150	20	9	12	0,4	сл.	0,02	0,01	0,10	2,0	54
10.9.5	Вишневый сок	85,0	0,7	0	10,2	0	0	1,7	0,4	0	10	250	17	6	18	0,3	0,05	0,01	0,02	0,20	7,4	47
10.9.6	Гранатовый сок	82,5	0,3	0	14,5	0	0	2,4	0,3	0	4	102	12	5	8	1,0	0	0,04	0,01	0,30	4,0	64
10.9.7	Грейпфрутовый сок	90,4	0,3	0	8,0	0	0	1,6	0,3	0	14	162	20	10	15	0,1	сл.	0,03	0,02	0,20	40,0	36
10.9.8	Лимонный сок	91,3	0,6	0	2,5	0	0	4,7[2]	0,4	0	15	142	38	7	18	0,1	сл.	0,02	0,01	0,08	36,1	26
10.9.9	Мандариновый сок	87,8	0,8	0	9,0	0	0,2	0,9	0,5	0	17	143	21	4	16	0,1	0,03	0,04	0,02	0,10	25,0	43
10.9.10	Персиковый сок	82,0	0,3	0	17,0	0	0,2	0,4	0,3	0	6	152	5	4	—	0,9	0,3	0,02	0,04	0,60	6,0	66

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола: общая	Зола: в том числе NaCl	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы							миллиграммы													ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
10.9.11	Сливовый сок	82,0	0,3	0	16,1	0	0	1,3	0,3	0	2	120	10	7	18	0,6	0,15	0,01	0,01	0,29	4,0	66
10.9.12	Черносмородиновый сок	88,0	0,5	0	7,9	0	0	2,7	0,5	0	16	133	40	35	20	—	0,05	0,01	0,01	0,15	85,5	40
10.9.13	Черноплоднорябиновый сок	86,0	0,1	0	7,4	0	0	1,2	0,2	0	8	24	26	15	41	1,6	сл.	сл.	0,02	0,23	10	32
10.9.14	Шиповниковый сок	82,0	0,1	0	17,6	0	0	0,8	0,3	0	1	37	15	5	35	1,4	0,8	сл.	0,02	0,23	400	70
10.9.15	Яблочный сок	88,1	0,5	0	9,1	0	0	0,5	0,3	0	6	120	7	4	7	0,3	сл.	0,01	0,01	0,10	2,0	38
10.10	**Варенье, джем, повидло, пюре**																					
10.10.1	Варенье из айвы	27,0	0,4	0	68,5	0,2	0,9	0,3	0,2	0	6	55	13	7	12	2	—	0,01	0,02	—	2,3	263
10.10.2	Варенье из грецкого ореха	25,5	0,4	0	68,3	—	0,9	0	0,5	0	—	—	—	—	—	—	0	сл.	сл.	сл.	9,6	261
10.10.3	Варенье из клубники	23,0	0,3	0	70,9	—	1,2	0,6	0,3	0	13	135	10	7	10	0,9	0,02	0,01	0,05	0,40	8,4	271
10.10.4	Варенье из груш	27,0	0,4	0	70,7	0,2	0,9	0,2	0,2	0	1	70	11	6	8	1,2	сл.	сл.	0,01	0,02	1,1	271
10.10.5	Варенье из кизила	26,3	0,4	0	71,4	0,3	0,2	0,6	0,3	0	10	109	25	11	14	1,7	сл.	—	—	—	5,5	276
10.10.6	Варенье из малины	26,0	0,6	0	70,9	0,3	1,4	0,5	0,3	0	14	168	19	10	16	1,2	0,02	0,01	0,04	—	7,4	275
10.10.7	Варенье из мандаринов	21,5	0,7	0	72,3	0	—	0,3	0,3	0	14	78	44	12	9	0,1	0,03	сл.	0,02	0,10	3,7	278
10.10.8	Варенье из персиков	31,4	0,5	0	64,3	0	0,3	0,6	0,3	0	13	163	9	7	15	0,3	0,1	0,01	0,02	0,3	2,0	248
10.10.9	Варенье из сливы	24,0	0,4	0	73,2	0,2	0,3	0,5	0,2	0	1	107	15	9	14	0,5	0,05	0,01	0,01	0,30	3,0	281
10.10.10	Варенье из черноплодной рябины	22,2	0,4	0	63,8	0	—	0,5	0,3	0	19	27	20	11	21,7	1,4	0,5	0,01	0,02	0,30	5,0	246
10.10.11	Варенье из яблок	29,8	0,4	0	66,2	0	0,6	0,3	0,2	0	1	124	11	5	7	1,3	сл.	сл.	0,01	0,06	1,4	254
10.10.12	Джем из абрикосов	25,9	0,5	0	68,8	0	0,7	0,6	0,4	0	1,5	152	12	9	18	1,0	0,3	0,01	0,02	0,17	2,4	265
10.10.13	Джем из мандаринов	26,1	0,3	0	67,8	0	0,7	0,5	0,3	0	6	78	17	5	8	0,05	сл.	0,01	0,01	0,05	10,0	259
10.10.14	Джем из черной смородины	23,3	0,6	0	68,1	0,1	1,0	1,2	0,5	0	18	140	22	14	16	0,5	0,05	0,01	0,01	0,06	40,0	265
10.10.15	Повидло яблочное	32,9	0,4	0	65,3	0	0,7	0,3	0,4	0	1	129	14	7	9	1,3	сл.	0,01	0,02	—	0,5	250
10.10.16	Пюре яблочное	78,4	0,6	0,1	19,2	0	0,8	0,6	0,3	0	1	124	12	7	17	1,3	0	0,01	0,02	0,38	1,6	78
10.11	**Напитки плодовые и ягодные**																					
10.11.1	Напиток яблочно-виноградный	86,7	0,4	0	12,8	0	0	0,4	0,2	0	9	73	10	6	—	0,6	0	сл.	0,01	0,14	1,3	51
10.11.2	Напиток яблочно-абрикосовый	85	0,2	0	14,5	0,2	0	0,4	0,2	0	2	43	7	4	—	0,4	сл.	сл.	0,01	0,20	1,1	57
10.11.3	Напиток яблочно-морковный	83,5	0,3	0	15,7	0,2	0,2	0,3	0,2	0	3	39	7	3	—	0,4	сл.	сл.	0,01	0,15	0,74	62
10.12	**Быстрозамороженные обеденные, закусочные блюда, гарниры и десертные полуфабрикаты**																					
10.12.1	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	79,0	6,3	3,7	0,9	4,8	1,0	0,5	3,8	2,3	900	340	30	25	91	1,5	1,4	0,04	0,16	0,6	2,0	82
10.12.2	Борщ краснодарский с мясом	78,0	5,4	2,2	3,7	4,6	1,1	0,5	3,5	2,7	1060	235	27	18	35	0,8	2	0,03	0,14	0,63	2,3	77

8 Заказ № 1555

Продолжение табл. 10

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола: общая	Зола: в том числе NaCl	Минеральные вещества: Na	Минеральные вещества: K	Минеральные вещества: Ca	Минеральные вещества: Mg	Минеральные вещества: P	Минеральные вещества: Fe	Витамины: β-каротин	Витамины: B_1	Витамины: B_2	Витамины: PP	Витамины: C	Энергетическая ценность
		граммы							миллиграммы													ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
10.12.3	Рассольник ленинградский с мясом	79,0	5,7	3,2	1,6	14,2	0,7	0,5	2,8	1,3	510	303	17	19	77	1,3	0,09	0,02	0,07	0,86	2,3	119
10.12.4	Суп восточный с мясом	77,0	4,9	2,2	2,9	8,2	0,5	0,5	3,8	3,0	1180	169	17	19	63	0,6	0,7	0,02	0,09	0,42	1,1	87
10.12.5	Суп крестьянский с мясом	79,0	6,5	3,8	2,8	13,8	1,6	0,4	3,3	1,7	700	293	29	20	85	1,4	0,2	0,04	0,03	0,55	6,0	129
10.12.6	Суп овощной с зеленым горошком и мясом	79,0	5,3	2,2	3,9	4	1,1	0,4	4,1	3,0	1200	312	30	21	61	2,5	—	—	—	—	—	73
10.12.7	Щи из свежей капусты с мясом	81,0	6,3	4,8	3,2	4,9	1,6	0,6	3,1	1,9	770	316	31	23	70	1,2	0,90	0,03	0,04	0,40	6,0	102
10.12.8	Щи из квашеной капусты с мясом	80,0	7,2	5,0	1,8	4,9	0,8	0,8	3,0	1,8	730	269	26	17	68	1,0	0,3	0,03	0,03	0,46	6,8	103
10.12.9	Голубцы с рисом и мясом	70,3	7,9	3,0	4,0	9,8	2,4	0,4	2,2	1,2	489	353	81	38	109	2,0	0,4	0,07	0,07	1,23	1,4	116
10.12.10	Перец фаршированный с мясом и рисом	80,2	5,8	3,0	3,4	4,4	0,7	0,4	2,1	1,2	510	128	14	18	65	0,6	0,4	0,05	0,07	0,73	3,9	82
10.12.11	Рагу овощное	72,3	2,6	8,0	11,7	1,6	1,1	0,4	2,3	1,1	450	283	28	18	45	0,9	—	0,03	0,11	1,4	3,6	135
10.12.12	Блинчики с мясом особые	49,2	13,9	4,5	3,7	26,4	0,2	—	2,1	1,0	390	268	78	25	174	1,7	0	0,12	0,14	1,1	0	218
10.12.13	Блинчики с творогом диетические	43,9	12,7	5,0	7,4	29,0	0,1	0,3	1,6	0,7	280	178	137	26	183	0,8	0	0,03	0,12	0,49	0	244
10.12.14	Каша гречневая рассыпчатая	57,5	6,0	1,2	1,9	63,0	0,9	—	1,4	0,8	320	83	35	49	149	1,0	0	0,26	0,10	2,1	0	300
10.12.15	Рис рассыпчатый	67,1	2,7	1,6	1,0	71,4	0,1	—	1,4	0,8	320	19	9	8	35	0,6	0	0,04	0,02	0,80	0	322
10.12.16	Капуста свежая тушеная	77,2	2,2	6,5	5,2	5,0	1,6	0,4	2,5	1,3	510	194	44	15	33	1,0	0,1	0,03	0,10	0,38	10,0	108
10.12.17	Капуста квашеная тушеная	80,8	0,8	5,5	4,5	0,9	1,1	0,7	2,7	1,5	590	179	42	15	33	0,4	0,1	0,03	0,04	0,11	8,0	75
10.12.18	Клубника дробленая с сахаром	68,9	1,0	0	24,2	0,3	3,2	1,0	0,4	0	9	106	29	14	20	0,5	0,01	0,02	0,04	0,22	33,6	102
10.12.19	Тыква в тыквенном пюре с сахаром	75,9	0,4	0	21,6	0,9	0,6	0,1	0,5	0	4	165	18	10	12	0,9	0,15	0,03	0,02	0,29	4,8	87
10.12.20	Яблоки целые (бланшированные) в сахарном сиропе	86,5	0,4	0	10,3	1,0	0,6	0,7	0,5	0	15	88	17	9	11	1,2	—	0,01	0,02	0,16	4,3	50
10.12.21	Яблоки протертые с сахаром	69,1	0,3	0	29,0	0,8	0,5	0,8	0,4	0	15	71	14	7	9	1,8	—	0,01	0,02	0,14	3,9	117
10.13	**Овощи и картофель сушеные**																					
10.13.1	Горошек зеленый	13,1	35,0	0,4	16,5	24,0	2,2	0,5	4,0	0	9	1225	112	163	525	3,0	0,50	0,4	0,45	5,6	50,0	305
10.13.2	Картофель	12,0	6,6	0,3	5,0	69,0	2,9	0,5	4,0	0	98	1988	35	80	203	4	0	0,10	0,10	3,7	7,0	331
10.13.3	Картофельное пюре (хлопья, крупка)	11,0	5,6	0,2	2,5	76,6	5,5	0,7	3,3	0	38	1674	29	59	118	3,1	0	0,12	0,17	5,5	8,9	350
10.13.4	Лук репчатый	14,0	8,4	2,8	42,0	0,6	4,2	0,6	3,3	0	108	1050	186	84	348	5	сл.	0,10	0,10	1,3	12,0	208
10.13.5	Морковь	14,0	7,8	0,6	48,4	0,8	7,2	0,8	3,0	0	59	967	105	56	294	3	40	0,12	0,30	2,6	10,0	226
10.13.6	Свекла	14,0	9,0	0,6	56,0	0,6	5,4	—	5,1	0	516	1728	222	132	258	8	0,04	0,04	0,20	1,2	10,0	257
10.13.7	Сельдерей (корень)	14,0	7,8	2,0	33	3,6	7,0	0,6	6,8	0	662	2760	542	284	232	4	0	0,06	0,20	1,8	15,0	191

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную
		граммы						
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10.14	**Фрукты сушеные**							
10.14.1	Абрикосы с косточкой (урюк)	18,0	5,0	0	53,0	0	3,5	2,0
10.14.2	Абрикосы без косточки (курага)	20,2	5,2	0	55,0	0	3,2	1,5
10.14.3	Виноград (изюм)	19,0	1,8	0	66,0	0	3,1	1,2
10.14.4	Виноград (кишмиш)	18,0	2,3	0	66,0	0	3,3	1,2
10.14.5	Груша	24,0	2,3	0	46,0	3,0	6,1	1,5
10.14.6	Персики (курага)	18,0	3,0	0	54,5	0	3,5	2,5
10.14.7	Слива (чернослив)	25,0	2,3	0	57,8	0,6	1,6	3,5
10.14.8	Яблоки	20,0	2,2	0	44,6	3,4	3,0	2,3
10.15	**Пищевые концентраты. Обеденные блюда**							
10.15.1	Суп гороховый быстроразваривающийся без жира	8,7	22,3	1,6	6,3	45,6	2,2	3,2
10.15.2	Гороховый быстроразваривающийся с мясом	7,9	24,2	13,8	5,8	34,9	2,1	1,8
10.15.3	Гороховый быстроразваривающийся с копченостями	13,6	19,4	12,9	5,8	36,2	2,4	2,0
10.15.4	Гречневый с мясом и овощами	9,1	15,3	14,2	5,0	42,9	2,2	1,9
10.15.5	Кукурузный с мясом	9,2	13,1	12,9	5,2	45,8	2,1	0,7
10.15.6	Овсяный с мясом и овощами	8,7	14,7	15,7	5,7	42,5	1,9	1,3
10.15.7	Перловый с мясом	9,8	13,9	12,9	7,8	43,5	2,1	0,6
10.15.8	Перловый с овощами	10,5	7,6	10,8	5,3	52,5	1,9	2,3
10.15.9	Суп «Острый» с 4% жира	9,8	12,7	7,6	6,0	48,4	1,9	2,7
10.15.10	Пшеничный с мясом	9,1	15,1	12,7	4,9	45,5	1,6	2,0
10.15.11	Рисовый с мясом	8,6	12,5	12,9	3,3	50,1	1,2	2,0
10.15.12	Рисовый с грибами	8,9	7,9	11,2	5,8	50,8	3,4	1,9
10.15.13	Харчо острый	9,7	6,6	14,6	5,8	49,8	1,7	2,4
10.15.14	Вермишелевый с мясом	10,3	17,0	16,2	4,9	40,6	0,6	0,5
10.15.15	Вермишелевый с овощами	10,6	11,8	13,6	5,7	47,9	0,8	0,6
10.15.16	Суп мясной с макаронными изделиями с 4% жира	10,6	18,1	8,7	4,7	46,7	0,8	0,6
10.15.17	Суп овощной	11,6	10,8	10,5	10,9	41,6	2,7	0,5
10.15.18	Суп-пюре картофельный с мясом	11,4	12,8	13,3	3,7	41,9	0,7	0,1
10.15.19	Картофельный	9,7	6,7	10,3	6,4	52,9	2,8	0,5
10.15.20	Рисовый молочный	10,0	14,7	10,3	17,8	39,0	0,3	1,8
10.15.21	Борщ с мясом	12,0	16,1	16,8	23,9	13,1	4,8	0,6
10.15.22	Свекольник с мясом	11,0	15,1	12,2	27,8	17,9	4,1	0,3
10.15.23	Свекольник «Летний»	12,0	10,6	0,2	35,7	21,4	5,8	0,3

Индекс	Зола: общая	Зола: в том числе NaCl	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
	миллиграммы													ккал
1	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
10.14.1	4,0	0	17	1781	166	109	152	3,2	3,5	0,10	0,20	3,0	4,0	227
10.14.2	4,0	0	17	1717	160	105	146	3,2	3,5	0,10	0,20	3,0	4,0	234
10.14.3	3,0	0	117	860	80	42	129	3	сл.	0,15	0,08	0,5	сл.	262
10.14.4	3,0	0	117	860	80	42	129	3	сл.	0,15	0,08	0,5	сл.	264
10.14.5	3,0	0	8	872	107	66	92	1,8	сл.	0,03	0,10	0,5	8,0	201
10.14.6	3,5	0	141	2043	115	92	192	3	1,0	0,03	0,15	2,1	5,0	227
10.14.7	2,0	0	10	864	80	102	83	3	0,06	0,02	0,10	1,5	3,0	242
10.14.8	1,5	0	12	580	111	30	77	6	0,02	0,02	0,04	0,9	2,0	199
10.15.1	9,2	7,0	2792	701	112	83	226	6,6	—	—	—	—	—	324
10.15.2	8,7	7,0	2808	649	95	72	247	6,2	—	—	—	—	—	391
10.15.3	7,4	6,0	2398	582	91	69	201	5,5	—	—	—	—	—	370
10.15.4	9,1	7,0	3198	851	110	81	281	5,5	—	—	—	—	—	390
10.15.5	10,1	9,0	3628	410	96	52	169	3,5	—	—	—	—	—	378
10.15.6	8,9	7,0	3655	507	100	26	306	4,3	—	—	—	—	—	400
10.15.7	8,6	7,0	3522	499	119	89	309	3,0	—	—	—	—	—	381
10.15.8	8,7	7,0	3387	772	80	78	247	2,8	—	—	—	—	—	370
10.15.9	10,3	9,0	4303	405	114	52	169	2,6	—	—	—	—	—	348
10.15.10	8,3	7,0	3386	540	130	60	262	5,8	—	—	—	—	—	386
10.15.11	9,2	8,0	3803	484	72	42	176	2,8	—	—	—	—	—	390
10.15.12	9,5	8,0	3725	829	88	50	220	3,6	—	—	—	—	—	368
10.15.13	9,1	8,0	3880	305	110	46	117	1,9	—	—	—	—	—	391
10.15.14	9,4	8,5	3728	254	68	45	158	3,1	—	—	—	—	—	400
10.15.15	8,5	8,0	3575	147	69	42	93	2,3	—	—	—	—	—	389
10.15.16	9,4	8,5	3768	259	97	45	159	3,1	—	—	—	—	—	362
10.15.17	10,9	7,0	2802	1255	129	80	200	2,0	—	—	—	—	—	351
10.15.18	15,4	8,0	3193	1241	78	58	188	1,9	—	—	—	—	—	357
10.15.19	10,4	7,0	2847	1481	76	71	191	3,7	—	—	—	—	—	362
10.15.20	5,8	3,5	2122	416	392	70	357	1,2	—	—	—	—	—	384
10.15.21	12,2	8,0	3311	1157	174	101	242	5,1	—	—	—	—	—	362
10.15.22	11,3	7,0	3029	1337	140	141	257	5,8	—	—	—	—	—	360
10.15.23	13,4	8,0	3464	1563	181	173	207	5,2	—	—	—	—	—	268

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно-и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную
		граммы						
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10.15.24	Щи	11,0	8,4	15,8	20,0	20,5	7,0	0,9
10.15.25	Каша гречневая	10,0	11,5	13,1	1,1	58,2	1,0	1,6
10.15.26	Каша пшеничная	10,0	11,3	10,8	2,3	60,6	0,7	1,1
10.15.27	Каша пшенная	10,0	11,0	13,6	1,6	60,4	0,7	1,0
10.15.28	Каша рисовая	10,0	6,4	10,5	0,8	67,8	0,5	0,6
10.15.29	Каша гречневая с мясом	10,0	16,2	14,6	1,9	50,8	1,0	1,4
10.15.30	Каша пшеничная с мясом	10,0	16,0	12,7	2,9	53,0	0,8	1,0
10.15.31	Каша рисовая с мясом	10,0	11,8	12,4	1,6	58,9	0,6	0,6
10.15.32	Каша перловая с мясом	10,0	14,0	12,9	2,2	55,2	0,9	0,7
10.15.33	Каша «Гурьевская»	10,0	12,9	7,8	34,2	30,1	0,4	0,2
10.15.34	Картофель тушеный с мясом	10,0	10,9	18,0	3,7	48,2	2,5	0,4
10.15.35	Оладьи картофельные «Московские»	11,0	9,4	2,3	3,6	66,4	0,4	0,3
10.15.36	Картофельная запеканка	11,0	8,8	3,4	4,2	63,9	0,7	0,2
10.15.37	Лапшевник или макаронник с мясом	11,0	17,5	13,6	2,5	47,8	0,2	0,5
10.15.38	Крупеник гречневый	10,0	14,3	18,2	14,7	37,7	0,6	1,0
10.15.39	Крупеник пшеничный	10,0	14,2	16,7	14,4	39,5	0,6	0,8
10.15.40	Плов с мясом	10,0	13,9	14,7	8,6	44,6	1,9	1,0
10.15.41	Начинка мясная	11,0	34,1	38,8	8,5	—	1,8	0,4

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно-и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола
		граммы							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.16	**Продукты сублимационной сушки**								
10.16.1	Сок свекольный	4,0	11,3	0,8	68,0	0,8	6,7	0,8	7,6
10.16.2	Сок белокочанной капусты	2,3	10,9	—	81,5	—	—	1,9	3,4
10.16.3	Лук репчатый	2,5	11,1	—	71,3	0,8	5,6	0,8	7,9
10.16.4	Капуста цветная	2,8	26,7	3,2	42,7	5,3	9,6	1,1	8,6
10.16.5	Щи с мясом	3,8	29,4	18,3	22,3	6,6	8,9	—	10,9
10.16.6	Суп картофельный с мясом	1,7	34,3	16,3	31,7	8,5	2,6	—	4,9
10.16.7	Картофель с творогом	1,9	23,6	20,2	28,9	9,0	12,9	—	3,5

[1] В расчете на винную кислоту.
[2] В расчете на лимонную кислоту.

Продолжение табл. 10

Зола: общая	Зола: в том числе NaCl	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
миллиграммы													ккал
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
16,0	12,0	4813	1206	261	87	194	5,7	—	—	—	—	—	338
3,0	3,0	1956	201	74	76	280	6,5	—	—	—	—	—	407
3,0	3,0	2060	204	61	57	238	6,2	—	—	—	—	—	403
3,0	3,0	2099	194	51	79	220	6,8	—	—	—	—	—	423
3,0	3,0	2192	50	50	28	95	1,3	—	—	—	—	—	403
3,4	3,0	1878	294	73	75	313	6,7	—	—	—	—	—	416
3,4	3,0	1969	297	61	58	276	6,4	—	—	—	—	—	410
3,4	3,0	2085	161	52	33	151	2,1	—	—	—	—	—	408
3,4	3,0	2173	262	72	88	342	2,7	—	—	—	—	—	409
3,8	1,0	1271	431	302	54	279	1,1	—	—	—	—	—	376
6,0	3,0	1276	1540	48	69	231	4,2	—	—	—	—	—	418
6,1	3,0	1219	1114	52	55	159	1,3	—	—	—	—	—	345
7,2	3,0	1236	1482	122	63	201	0,8	—	—	—	—	—	344
6,5	3,0	1629	190	36	40	150	2,9	—	—	—	—	—	399
3,1	2,0	1381	307	193	74	354	5,1	—	—	—	—	—	434
3,1	2,0	1448	310	185	61	327	4,8	—	—	—	—	—	426
4,6	3,0	1870	348	74	42	194	2,7	—	—	—	—	—	406
5,0	2,0	910	715	60	56	409	5,9	—	—	—	—	—	519

Продолжение табл. 10

Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
миллиграммы											ккал
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
650	2177	279	166	325	10,6	0,07	1,40	2,90	1,40	68	316
—	836	501	373	733	21,0	0	0,13	2,10	—	272	359
143	1387	246	111	460	6,3	сл.	0,38	0,15	1,50	71	321
107	2243	278	181	545	15,0	0,20	1,00	1,00	6,30	673	323
3222	285	73	38	64	1,9	—	—	—	—	—	394
1064	329	28	26	77	1,4	—	—	—	—	—	439
407	347	66	21	98	0,7	—	—	—	—	—	423

ТАБЛИЦА 11. ПРОДУКТЫ ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
		граммы							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.1	**Молочные продукты**								
11.1.1	Смесь молочная ацидофильная сухая с солодовым экстрактом	4,0	15,0	25,0	45,9	3,8	—	2,3	4,0
11.1.2	Смесь молочная ацидофильная сухая с гречневой мукой	4,0	16,0	25,0	41,2	7,5	0,1	2,2	4,0
11.1.3	Смесь молочная ацидофильная сухая с рисовой мукой	4,0	15,0	25,0	41,0	8,7	0,05	2,2	4,0
11.1.4	Смесь молочная ацидофильная сухая с толокном	4,0	16,0	25,0	41,2	6,0	0,2	2,2	4,0
11.1.5	Продукт сухой молочный «Бифидолакт»	3,5	17,5	24,0	45,3	4,1	—	1,6	4,0
11.1.6	Каша молочная сухая «Малышка» с рисовой мукой	5,5	13,5	17,0	28,2	28,3	0,2	0,3	3,0
11.1.7	Каша молочная сухая «Малышка» с гречневой мукой	5,5	16,0	17,0	28,4	24,3	0,4	0,3	3,5
11.1.8	Каша молочная сухая «Малышка» с толокном	5,5	16,5	17,0	28,5	19,5	0,8	0,3	3,5
11.1.9	Каша молочная сухая «Колосок» с рисовой мукой	6,0	23,7	10,5	20,4	28,3	0,2	0,3	4,5
11.1.10	Каша молочная сухая «Новинка» с рисовой мукой	6,0	22,5	17,0	17,2	28,3	0,2	0,3	4,0
11.1.11	Каша молочная сухая «Зернышко» с рисовой мукой	6,0	18,4	14,0	21,1	28,3	0,2	0,4	4,8
11.1.12	Каша молочная сухая «Зернышко» с толокном	6,0	21,2	14,0	21,4	19,5	0,8	0,4	5,8
11.1.13	Каша молочная сухая «Крупинка» с манной крупой	8,0	19,9	14,0	20,7	27,5	0,04	0,4	4,8
11.1.14	Смесь сухая молочная «Детолакт»	2,5	13,7	27,0	52,5	—	—	0,3	4,0
11.1.15	Смесь сухая молочная «Детолакт, обогащенный препаратом железа»	2,5	13,7	27,0	52,5	—	—	0,3	4,0
11.1.16	Смесь молочная сухая «Малыш» с толокном	4,0	16,0	25,0	41,6	5,9	0,2	0,4	4,0

Индекс	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: β-каротин	A	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
	миллиграммы												ккал
1	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
11.1.1	170	470	450	70	400	5,0	0,06	0,17	0,30	1,20	2,00	45,00	482
11.1.2	170	470	450	70	400	5,0	0,06	0,17	0,46	1,45	2,80	45,00	483
11.1.3	170	470	450	70	400	5,0	0,06	0,17	0,36	1,24	2,49	45,00	483
11.1.4	170	500	450	70	400	5,0	0,06	0,17	0,38	1,30	2,38	45,00	477
11.1.5	300	600	520	55	170	11,0	0,05	0,20	0,20	0,76	2,10	35,00	480
11.1.6	280	380	310	50	290	22,0	0,04	0,10	1,10	0,53	11,00	45,00	431
11.1.7	280	480	340	60	360	23,0	0,06	0,10	1,30	0,59	11,00	45,00	425
11.1.8	280	520	340	85	370	22,0	0,04	0,10	1,20	0,54	10,50	45,00	408
11.1.9	640	560	500	70	500	17,0	0,04	0,06	0,90	0,80	8,50	35,00	384
11.1.10	680	450	440	55	450	22,0	0,04	0,09	1,10	0,70	11,00	45,00	425
11.1.11	600	680	520	75	500	17,0	0,06	0,07	1,20	0,75	11,00	45,00	397
11.1.12	600	800	560	110	600	17,0	0,06	0,07	1,20	0,75	10,60	45,00	373
11.1.13	600	560	490	75	500	17,0	0,06	0,07	1,20	0,75	10,80	45,00	398
11.1.14	400	1100	700	70	380	0,76	—	0,44	0,36	0,51	5,12	49,00	498
11.1.15	400	1100	700	70	380	9,5	—	0,44	0,36	0,51	5,12	49,00	498
11.1.16	135	600	600	120	400	6,7	0,06	0,17	0,26	0,56	2,00	45,00	472

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: β-каротин	A	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы								миллиграммы												ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
11.1.17	Смесь молочная сухая «Малыш» с гречневой мукой	4,0	16,0	25,0	41,6	7,3	0,1	0,4	4,0	135	590	600	105	400	7,4	0,06	0,17	0,26	0,69	2,00	45,00	478
11.1.18	Смесь молочная сухая «Малыш» с рисовой мукой	4,0	15,0	25,0	41,5	8,5	0,05	0,4	4,0	135	550	600	100	400	5,9	0,06	0,17	0,20	0,50	1,70	45,00	479
11.1.19	Смесь молочная сухая «Малютка»	4,0	15,0	25,0	49,6	—	—	0,4	4,0	160	700	600	60	400	5,2	0,06	0,17	0,20	0,54	1,80	45,00	475
11.1.20	Смесь сухая молочно-овощная с кабачками	7,0	14,1	18,0	40,9	4,0	1,7	0,8	7,0	200	1200	400	50	300	8,0	0,04	0,10	1,00	0,50	5,40	—	393
11.1.21	Смесь сухая молочно-овощная с тыквой	6,0	15,6	18,0	41,2	0,9	5,4	0,7	4,0	200	1200	400	50	300	8,0	—	0,10	1,00	0,50	5,40	—	387
11.1.22	Смесь сухая молочная низколактозная с гречневой мукой	4,0	16,6	28,0	39,6	7,3	0,1	—	2,4	400	300	100	60	330	7,0	—	0,16	0,15	0,34	2,60	35,00	499
11.1.23	Смесь сухая молочная низколактозная с рисовой мукой	4,0	15,9	28,0	39,5	8,5	0,05	—	2,4	400	300	100	60	240	7,0	—	0,16	0,11	0,32	2,30	35,00	501
11.1.24	Смесь сухая молочная низколактозная с толокном	4,0	16,7	28,5	39,6	5,9	0,2	—	2,5	400	300	100	60	370	7,0	—	0,16	0,13	0,32	2,20	35,00	498
11.1.25	Молоко стерилизованное витаминизированное	88,6	2,8	3,2	4,7	—	—	0,10	0,7	60	160	125	15	115	0,3	0,01	0,04	0,02	0,13	0,10	5,60	58
11.1.26	Кефир детский	89,0	2,9	3,2	4,1	—	—	0,98	0,6	55	140	110	15	80	0,3	0,01	0,02	0,03	0,17	0,14	0,70	59
11.1.27	Творог детский	75,0	7,0	15,0	2,0	—	—	1,00	1,0	40	80	160	10	190	0,6	0,06	0,10	0,05	0,30	0,30	0,50	174
11.1.28	Напиток детский	88,6	3,0	3,2	4,5	—	—	0,97	0,7	60	130	125	10	70	0,6	0,01	0,02	0,03	0,13	1,14	5,80	61
11.1.29	Смесь ацидофильная «Малютка»	87,0	1,8	3,5	7,2	—	—	1,00	0,5	45	70	50	10	55	0,8	0,01	0,07	0,07	0,17	0,50	5,00	69
11.1.30	Сметана детская	63,7	2,8	30,0	2,5	—	—	0,5	0,5	80	130	105	10	95	—	0,07	0,27	0,03	0,10	0,08	—	292
11.1.31	«Виталакт кисломолочный»	86,2	2,8	3,6	5,8	0	0	0,92	0,7	59	170	110	15	85	0,55	0,01	0,07	0,04	0,32	0,12	4,30	68
11.1.32	Молоко «Виталакт обогащенный»	85,9	2,3	3,6	7,3	0,2	0	—	0,7	52	163	92	16	80	0,23	0,01	0,07	0,04	0,23	0,12	3,50	70
11.1.33	Молоко «Виталакт» стерилизованное	85,9	2,3	3,6	7,3	0,2	0	—	0,7	52	163	92	16	80	0,23	0,01	0,06	0,06	0,22	0,11	4,00	70
11.1.34	Молоко «Виталакт-2»	85,3	2,9	3,6	7,3	0,2	0	—	0,7	58	165	117	15	92	0,80	0,01	0,07	0,06	0,23	0,13	3,50	72
11.1.35	Молоко сухое «Виталакт»	4,0	15,0	23	52,2	1,3	0	—	4,5	322	1051	594	100	516	1,44	0,05	0,33	0,27	1,64	0,71	26,00	471
11.1.36	Молоко сухое «Ладушка»	4,0	13,1	26	53,0	1,5	0	—	2,4	147	422	294	52	287	4,68	0,05	0,38	0,23	1,04	0,51	29,00	494
11.1.37	«Геролакт кисломолочный»	83,7	5,5	2,5	5,8	0,5	0	0,88	1,1	80	200	160	21	120	0,15	0,01	0,06	0,04	0,32	0,25	5,00	71
11.2	Энпиты																					
11.2.1	Энпит сухой ацидофильный	3,5	39,2	20,9	27,2	1,5	—	2,0	5,7	700	630	800	105	600	72,0	0,04	0,13	1,00	2,30	9,00	43,00	460
11.2.2.	Смесь сухая молочная «Энпит белковый»	5,0	47,2	13,5	27,4	—	—	0,5	6,4	600	1000	760	140	690	73,0	0,03	0,09	1,00	2,40	9,20	41,00	416
11.2.3	Смесь молочная сухая «Энпит обезжиренный»	5,0	47,0	1,0	38,5	—	—	0,7	6,8	610	1100	860	150	850	73,0	—	—	1,10	2,70	9,40	41,00	345
11.2.4	Смесь сухая молочная «Энпит жировой»	3,5	19,6	39,0	30,1	—	—	0,6	4,8	300	960	900	100	600	73,0	0,08	0,25	1,00	2,30	8,60	40,00	546

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: B_1	B_2	PP	Энергетическая ценность
		граммы							миллиграммы									ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
11.3	**Зерновые продукты**																	
11.3.1	Мука диетическая гречневая	9,0	13,6	1,2	1,6	72,1	1,0	1,5	—	130	42	48	250	4,0	0,40	0,18	3,1	367
11.3.2	Мука диетическая рисовая	9,0	7,4	0,6	0,4	81,6	0,4	0,5	22	50	20	30	119	1,3	0,06	0,03	1,4	371
11.3.3	Мука диетическая овсяная	9,0	13,0	6,8	—	67,6	1,8	1,8	—	280	56	110	350	3,6	0,35	0,10	1,0	390
11.3.4	Мука диетическая злаковая	9,0	12,8	2,6	1,4	72,2	1,0	1,0	—	—	53	—	203	3,5	0,35	0,12	1,2	376
11.3.5	Макаронная крупа безбелковая	13,0	1,0	0,6	—	84,0	0,1	2,1	30	0,1	1000	8	750	4,0	2,00	2,00	2,0	354
11.3.6	Макаронные изделия (вермишель) безбелковые	13,0	1,0	0,6	—	85,0	0,1	1,1	30	0,1	400	8	300	—	—	—	—	358
11.3.7	Макаронные изделия «Школьные»	13,0	12,3	3,1	3,0	63,1	0,1	0,8	34	160	77	21	134	1,2	0,18	0,12	1,2	348
11.3.8	Макаронные изделия «Артек»	13,0	12,6	3,1	2,0	63,3	0,1	0,7	25	140	62	19	127	1,5	0,17	0,10	1,19	346

Продолжение табл. 11

Индекс	Продукт	Сорт муки	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисахариды	Крахмал и декстрины	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: B_1	B_2	PP	Энергетическая ценность
			граммы								миллиграммы									ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
11.4	**Хлебобулочные изделия**																			
11.4.1	Хлеб зерновой	Пшеничная высшего сорта, дробленое пшеничное зерно	37,0	8,6	1,4	1,1	42,8	1,2	0,3	1,5	223	196	34	55	199	3,2	0,22	0,09	3,05	228
11.4.2	То же	То же, с молочной сывороткой	37,0	8,6	1,4	1,4	42,5	1,2	0,3	1,5	224	204	38	55	202	3,2	0,22	0,10	3,04	228
11.4.3	То же	То же, на витаминизированной муке	37,0	8,6	1,4	1,1	42,8	1,2	0,3	1,5	223	196	34	55	199	3,2	0,32	0,20	3,61	228
11.4.4	Хлеб барвихинский формовой	Пшеничная высшего сорта, дробленое пшеничное зерно	40,4	8,0	1,5	2,0	39,7	0,9	0,2	2,1	525	171	32	43	168	2,7	0,20	0,08	2,59	217
11.4.5	То же	То же, на витаминизированной муке	40,4	8,0	1,5	2,0	39,7	0,9	0,2	2,1	525	171	32	43	168	2,7	0,32	0,20	3,22	217

Продолжение табл. 11

Индекс	Продукт	Сорт муки	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисахариды	Крахмал и декстрины	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола	Минеральные вещества Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины B_1	B_2	PP	Энергетическая ценность
			граммы								миллиграммы									ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
11.4.6	Хлебцы докторские	Пшеничная высшего сорта, отруби пшеничные	33,3	8,2	2,6	3,6	43,0	1,1	0,3	1,8	334	225	34	63	166	2,8	0,16	0,05	1,86	247
11.4.7	То же	То же, на витаминизированной муке	33,3	8,2	2,6	3,6	43,0	1,1	0,3	1,8	334	225	34	63	166	2,8	0,37	0,26	2,88	247
11.4.8	Хлеб ржаной «Ругялис», подовый	Зерно ржаное, мука ржаная обойная	38,5	7,5	1,5	1,4	38,5	1,7	0,7	2,3	430	301	45	75	235	4,6	0,22	0,12	0,86	209
11.4.9	Хлеб ржаной диабетический, формовой	Ржаная обдирная, пшеничные отруби	38,4	7,1	2,9	1,1	37,3	1,6	0,8	2,3	417	341	42	83	212	4,6	0,21	0,09	1,58	214
11.4.10	То же, подовый	То же	35,8	7,3	3,0	1,2	38,8	1,7	0,8	2,4	434	355	43	86	220	4,8	0,22	0,10	1,65	223
11.4.11	Хлеб бессолевой обдирный, формовой	Ржаная обдирная, пшеничная I сорта	40,2	6,6	1,2	2,1	41,1	0,8	1,0	1,0	19	285	48	44	159	3,0	0,17	0,12	0,83	217
11.4.12	То же	То же, на витаминизированной муке	40,2	6,6	1,2	2,1	41,1	0,8	1,0	1,0	19	285	48	44	159	3,0	0,19	0,14	0,96	217
11.4.13	Булочки диетические с лецитином	Пшеничная I сорта, соевая необезжиренная	31,9	16,2	14,8	5,3	22,9	0,9	0,4	3,1	398	660	144	92	484	5,7	0,34	0,18	1,40	313
11.4.14	Хлебцы диетические отрубные с лецитином	Пшеничная I сорта, отруби пшеничные	33,4	10,0	11,2	3,2	28,8	2,1	0,6	3,0	266	500	125	141	573	6,0	0,22	0,18	3,24	273
11.4.15	Булочки диетические с лецитином и морской капустой	Пшеничная I сорта, соевая необезжиренная	36,3	12,9	9,7	5,2	28,5	0,6	0,4	2,3	218	473	144	81	350	5,4	0,28	0,17	1,44	277
11.4.16	То же	То же, на витаминизированной муке	36,3	12,9	9,7	5,2	28,5	0,6	0,4	2,3	218	473	144	81	350	5,4	0,42	0,32	2,19	277
11.4.17	Хлебцы диетические с лецитином и морской капустой	Пшеничная I сорта, отруби пшеничные	37,5	9,9	7,4	3,2	28,1	2,1	0,6	2,7	228	546	120	150	470	6,9	0,23	0,19	3,27	236
11.4.18	То же	То же, на витаминизированной муке	37,5	9,9	7,4	3,2	28,1	2,1	0,6	2,7	228	546	120	150	470	6,9	0,35	0,32	3,94	236
11.4.19	Хлеб молочный «Селену»	Пшеничная I сорта, отруби пшеничные	38,3	10,2	3,0	2,6	29,0	2,8	0,5	3,0	365	538	104	166	421	6,2	0,26	0,17	3,99	199
11.4.20	Батончики «Кавказские»	Пшеничная I сорта, отруби пшеничные, соевая обезжиренная	37,2	13,2	4,8	1,3	33,7	1,1	0,3	2,4	328	462	81	89	289	4,6	0,27	0,11	2,06	240
11.4.21	Булочки с добавлением яичного белка	Пшеничная I сорта, отруби пшеничные	32,4	9,3	4,0	5,2	39,3	1,2	0,3	1,9	280	292	55	86	210	3,6	0,20	0,13	2,62	225
11.4.22	Булочка с сорбитом	Пшеничная I сорта	29,3	8,1	5,7	3,9	47,6	0,2	0,3	1,5	331	151	35	34	98	1,8	0,16	0,07	1,66	295
11.4.23	Хлеб ахлоридный (без соли)	То же	35,0	8,4	1,1	2,0	48,3	0,2	0,3	0,8	17	195	43	37	93	1,9	0,18	0,10	1,73	250

Индекс	Продукт	Сорт муки	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисахариды	Крахмал и декстрины	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: B_1	B_2	PP	Энергетическая ценность
			граммы								миллиграммы									ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
11.4.24	То же	То же, на витаминизированной муке	35,0	8,4	1,1	2,0	48,3	0,2	0,3	0,8	17	195	43	37	93	1,9	0,43	0,38	3,11	250
11.4.25	Сушки ахлоридные	Пшеничная I сорта	12,0	11,1	1,3	1,0	68,3	0,2	0,2	0,7	2	185	27	46	121	2,5	0,23	0,07	2,20	341
11.4.26	Сухари ахлоридные	То же	10,0	12,0	1,8	2,1	67,5	0,3	0,3	1,0	21	248	49	50	163	2,9	0,25	0,13	2,47	350
11.4.27	Булочки с пониженной кислотностью	Пшеничная I сорта	34,4	8,1	1,0	2,1	48,9	0,2	0,2	1,5	357	140	24	34	91	1,8	0,17	0,06	1,70	250
11.4.28	То же	То же, с молочной сывороткой	34,4	8,2	1,0	2,4	48,5	0,2	0,2	1,5	358	149	28	35	100	1,8	0,17	0,07	1,70	250
11.4.29	То же	То же, на витаминизированной муке	34,4	8,1	1,0	2,1	48,9	0,2	0,2	1,5	357	140	24	34	91	1,8	0,43	0,34	3,14	250
11.4.30	Сухари с пониженной кислотностью	Пшеничная I сорта	12,0	11,5	1,7	1,0	66,3	0,2	0,2	2,0	490	194	32	47	131	2,9	0,23	0,09	2,31	338
11.4.31	Хлеб белково-отрубный	Клейковина, отруби пшеничные	52,2	23,5	3,4	0,2	11,1	2,1	0,5	1,9	262	276	59	104	258	5,2	0,23	0,20	3,65	216
11.4.32	Хлеб белково-пшеничный	Пшеничная высшего сорта, клейковина	49,4	21,0	5,8	0,2	20,5	0,6	0,4	1,1	282	67	35	25	98	2,4	0,15	0,15	1,43	223
11.4.33	То же	То же, на витаминизированной муке	49,4	21,0	5,8	0,2	20,5	0,6	0,4	1,1	282	67	35	25	98	2,4	0,24	0,24	1,88	223
11.4.34	Хлеб безбелковый бессолевой	Крахмал кукурузный, ржаная обойная	32,0	1,2	9,3	5,8	50,4	0,1	0	0,3	213	29	18	11	32	0,5	0,02	0,01	0,23	317
11.4.35	Хлеб безбелковый из пшеничного крахмала	Крахмал пшеничный и амилопектиновый	37,0	0,7	2,5	2,3	56,6	0,1	0,2	0,6	260	360	—	—	20	—	0,60	0,60	6,00	267
11.4.36	Хлеб соловецкий	Пшеничная I и II сорта	36,0	8,3	1,2	1,7	46,0	0,4	0,4	2,0	412	254	32	62	118	4,3	0,22	0,08	2,50	240
11.4.37	То же	То же, на витаминизированной муке	36,0	8,3	1,2	1,7	46,0	0,4	0,4	2,0	412	254	32	62	118	4,3	0,35	0,21	3,19	240
11.4.38	Хлеб пониженной калорийности	Пшеничная I сорта, отруби пшеничные	42,8	7,9	1,8	1,7	36,2	3,1	0,2	1,6	254	230	59	63	163	2,6	0,18	0,10	2,04	203
11.4.39	Булочки пониженной калорийности	То же	39,7	8,3	1,9	1,8	38,2	3,2	0,2	1,6	267	243	62	66	172	2,8	0,19	0,10	2,15	214
11.4.40	Булочка «Октябренок»	Пшеничная I сорта	29,9	11,0	2,7	12,8	37,8	0,2	0,4	2,1	406	255	151	46	180	1,9	0,17	0,24	1,58	274
11.4.41	То же	То же, на витаминизированной муке	29,9	11,0	2,7	12,8	37,8	0,2	0,4	2,1	406	255	151	46	180	1,9	0,38	0,46	2,70	274
11.4.42	Булочка «Зарница»	Пшеничная I сорта	31,9	10,2	1,0	6,9	44,3	0,2	0,3	1,9	474	190	31	43	106	1,8	0,16	0,07	1,74	259
11.4.43	Булочка «Колобок»	То же	32,9	11,4	2,2	7,8	39,8	0,2	0,3	2,3	421	269	160	49	190	2,6	0,17	0,25	1,63	259

9 Заказ № 1555

Продолжение табл. 11

Индекс	Продукт	Сорт муки	Вода	Белки	Жиры	Моно-и дисахариды	Крахмал и декстрины	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B_1	B_2	PP	Энергетическая ценность
			граммы								миллиграммы									ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
11.4.44	Баранки молочные	»	14,0	10,1	1,7	8,1	59,3	0,2	0,3	2,1	536	187	49	43	121	2,2	0,21	0,09	1,96	331
11.4.45	То же	То же, на витаминизированной муке	14,0	10,1	1,7	8,1	59,3	0,2	0,3	2,1	536	187	49	43	121	2,2	0,53	0,42	3,68	331
11.4.46	Булочка молочная	Пшеничная высшего сорта	34,3	8,8	2,2	2,0	47,8	0,1	0,3	1,5	359	157	67	18	105	1,1	0,12	0,08	1,01	248
11.4.47	То же	То же, на витаминизированной муке	34,3	8,8	2,2	2,0	47,8	0,1	0,3	1,5	359	157	67	18	105	1,1	0,36	0,35	2,38	248
11.4.48	Рожки к чаю	Пшеничная высшего сорта	25,2	8,4	5,6	9,6	46,5	0,1	0,2	1,3	290	130	42	17	92	1,1	0,12	0,08	1,13	312
11.4.49	Роглики творожные	Пшеничная высшего сорта	29,3	9,6	4,8	7,8	43,6	0,1	0,3	1,2	268	117	39	16	102	1,1	0,12	0,08	1,17	291
11.4.50	Сухари молочные	То же	10,0	9,3	8,4	16,3	50,7	0,1	0,3	1,4	323	145	46	17	101	1,4	0,14	0,08	1,18	384
11.4.51	Сухари «Октябренок»	»	9,0	12,0	7,5	12,6	52,2	0,1	0,4	2,4	527	245	142	32	180	1,6	0,16	0,20	1,36	379
11.4.52	Сухари «Чебурашка»	Пшеничная высшего сорта, соевая обезжиренная	9,0	13,2	1,3	11,3	57,1	0,4	0,3	2,4	553	270	44	35	147	2,8	0,20	0,08	1,55	343

Продолжение табл. 11

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно-и дисахариды	Углеводы: крахмал и другие полисахариды	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы								миллиграммы												ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
11.5	**Кондитерские изделия**																					
11.5.1	Конфеты неглазированные молочные	10,0	2,7	4,3	75,5	6,8	—	—	0,7	25	85	73	11	58	0,4	0,01	0,01	0,01	0,10	0,07	—	364
11.5.2	Конфеты неглазированные помадные	10,5	3,6	17,6	65,7	1,5	0,2	сл.	0,9	47	178	145	18	111	0,5	0	0	сл.	0,03	0,02	0	429
11.5.3	Мармелад фруктово-ягодный формовой	22,0	0,4	сл.	74,8	1,2	0,6	0,7	0,3	—	—	11	—	12	0,4	0	0	сл.	—	—	—	293

Продолжение табл. 11

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал и другие полисахариды	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: A	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы								миллиграммы												ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
11.5.4	Мармелад желейный формовой	21,0	сл.	0,1	68,2	9,5	—	1,1	0,1	—	—	10	4	4	0,1	—	—	—	—	—	—	302
11.5.5	Зефир	20,0	0,8	сл.	73,4	4,9	0,2	0,5	0,2	—	—	9	—	8	0,3	—	сл.	сл.	сл.	сл.	0	304
11.5.6	Пастила	18,0	0,5	сл.	76,8	3,6	0,4	0,5	0,2	—	—	11	—	5	0,4	0	0	сл.	0,01	сл.	0	310
11.5.7	Печенье «Смешинка»	5,0	7,6	14,6	26,8	45,2	сл.	0,4	0,4	19	103	33	6	73	1,0	сл.	сл.	0,08	0,05	0,70	0	450
11.5.8	Конфеты глазированные помадно-клубничные на ксилите (ксилита 62,5%)	9,0	1,2	7,6	76,9	3,8	0,9	0,3	0,3	6	155	5	7	44	0,7	—	—	0,01	0,03	0,18	0	382
11.5.9	Шоколад молочный на ксилите (ксилита 41,7%)	1,9	7,0	35,5	47,7	3,4	2,4	0,6	1,5	72	597	174	38	233	1,9	сл.	сл.	0,06	0,26	0,57	0	545
11.5.10	Батончики на ксилите (ксилита 51,8%)	1,7	7,9	29,7	55,7	2,5	1,1	0,2	1,2	30	262	78	68	139	0,9	сл.	сл.	0,01	0,02	0,16	0	521

Продолжение табл. 11

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола: общая	Зола: в том числе NaCl	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: B_1	B_2	PP	Энергетическая ценность
		граммы						миллиграммы									ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
11.6	**Консервы мясные**																
11.6.1	Полуфабрикаты																
11.6.1.1	Котлеты школьные	64,8	14,2	10,8	8,1	2,1	1,2	538	240	48,2	23,4	157,8	1,2	0,24	0,18	2,00	186
11.6.1.2	Фрикадельки детские	62,8	14,0	11,4	9,8	2,0	1,2	510	294	45,6	22,8	164,8	1,3	0,23	0,17	2,90	198
11.6.1.3	Фрикадельки ленинградские	69,0	11,2	12,0	6,0	1,8	1,1	506	253	39,6	20,6	132,0	1,2	0,27	0,13	2,10	177
11.6.2	Колбаски																
11.6.2.1	Малютка	65,0	14,0	15,7	3,0	2,3	1,5	632	213	22,4	21,1	161,0	1,7	0,28	0,18	2,90	209
11.6.2.2	Крепыш	64,9	15,0	16,4	1,2	2,5	1,5	630	253	26,0	21,1	183,0	1,5	0,27	0,18	2,85	212

Продолжение табл. 11

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола: общая	Зола: в том числе NaCl	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: B_1	B_2	PP	Энергетическая ценность
		граммы						миллиграммы									ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
11.6.3	Консервы																
11.6.3.1	Малыш пюреобразный	76,4	13,4	6,3	2,9	1,0	0,7	192	216	15,0	19,9	131,6	1,3	0,02	0,13	2,14	122
11.6.3.2	Малыш гомогенизированный	78,5	12,0	5,9	3,0	0,6	0,3	95	84	12,5	19,4	88,4	1,4	0,02	0,11	1,54	113
11.6.3.3	Пюре мясное детское	79,0	11,0	6,4	2,8	0,8	0,4	122	216	13,4	18,9	98,8	1,3	0,02	0,10	1,49	113
11.6.3.4	Язычок крупноизмельченный	77,0	8,9	10,1	3,0	1,0	0,7	181	120	20,0	19,4	98,0	1,9	0,01	0,17	1,42	139
11.7	**Консервы из птицы — см. № 8.8—8.9**																

Продолжение табл. 11

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы								миллиграммы											ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
11.8	**Консервы овощные, фруктовые, мясные для детского питания**																				
11.8.1	Пюре из моркови	89,6	1,5	0	5,2	0,2	1,0	0,2	1,4	170	259	40	12	35	0,7	7,00	0,02	0,04	0,60	3,0	27
11.8.2	Пюре из зеленого горошка	85,6	4,3	0,1	2,6	4,6	0,7	0,2	0,9	151	170	19	23	73	0,5	0,20	0,10	0,05	0,70	8,0	49
11.8.3	Томаты протертые	95,0	0,7	0	2,9	0,0	0,2	0,4	0,7	4	290	14	20	26	0,9	0,38	0,02	0,03	0,30	9,6	15
11.8.4	Пюре из кабачков с молоком	83,5	1,8	5,6	4,7	3,7	0,1	0,1	1,0	183	161	77	12	61	0,3	следы	0,01	0,07	0,50	2,0	91
11.8.5	Пюре из тыквы с манной крупой	83,0	1,8	4,3	8,9	0,8	0,7	0,1	0,4	20	166	48	13	42	0,4	0,90	0,02	0,06	0,25	1,8	83
11.8.6	Пюре из тыквы с рисом	80,5	1,5	4,0	11,9	0,3	0,9	0,1	0,5	18	158	48	12	41	0,3	0,90	0,02	0,06	0,30	1,6	89
11.8.7	Суп-пюре овощной	83,6	2,2	4,5	4,7	3,1	0,7	0,2	1,0	182	267	63	16	58	0,5	0,70	0,06	0,04	0,45	4,3	80
11.8.8	Суп-пюре томатный	81,9	2,5	3,5	10,1	0,2	0,4	0,1	1,3	184	184	68	15	63	1,7	0,70	0,03	0,09	0,45	3,5	81

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы								миллиграммы											ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
11.8.9	Пюре из моркови и яблок	85,5	0,9	0	10,9	0,3	0,6	0,2	1,2	185	190	28	10	23	1,5	4,80	0,02	0,04	0,40	3,9	48
11.8.10	Пюре из тыквы и яблок	85,5	0,7	0	12,0	0,5	0,3	0,1	0,9	153	152	19	9	17	0,9	0,90	0,01	0,03	0,30	2,0	51
11.8.11	Пюре из кабачков и яблок «Рассвет»	86,0	0,7	0	11,7	0,2	0,3	0,2	0,4	2	167	13	7	11	0,9	0,01	0,01	0,03	0,35	4,0	50
11.8.12	Сок морковно-яблочный	88,9	0,7	0	8,0	0,1	0,4	0,4	0,6	11	155	21	8	20	0,7	3,50	0,02	0,04	0,20	4,0	35
11.8.13	Сок морковно-виноградный	87,5	0,8	0	10,3	0,0	0,4	0,4	0,4	16	181	26	13	22	0,5	3,50	0,02	0,04	0,20	3,7	43
11.8.14	Сок томатный	98,9	0,8	0	3,0	0	0,3	0,5	0,7	4	290	14	20	26	0,9	0,50	0,01	0,03	0,30	7,9	17
11.8.15	Сок свекольный	86,9	0,7	0	11,1	0	0,2	0,3	0,5	43	144	19	11	21	0,7	сл.	сл.	0,04	0,20	3,8	45
11.8.16	Сок морковный	88,4	0,7	0	9,8	0	0,4	0,2	0,5	11	130	19	7	18	0,4	4,50	0,01	0,07	0,10	3,0	41
11.8.17	Сок тыквенный	85,4	0,5	0	12,1	0	0,2	0,1	0,4	2	104	13	7	12	0,2	0,70	0,02	0,02	0,02	1,2	48
11.8.18	Кабачковая икра	89,2	0,8	4,0	4,1	0,2	0,5	0,2	0,9	153	251	21	11	15	0,5	0,10	0,02	0,05	0,40	2,8	55
11.8.19	Овощной соус из кабачков	88,3	0,4	3,6	5,1	сл.	0,5	0,1	1,5	317	224	34	12	35	0,6	2,30	0,04	0,05	0,50	2,8	55
11.8.20	Морковь с яблочным пюре	87,8	0,5	0	9,1	0,6	0,7	0,3	0,6	10	154	20	7	18	0,9	5,80	0,02	0,05	0,26	3,0	40
11.8.21	Морковь с абрикосовым пюре	85,6	0,6	0	11,7	сл.	0,8	0,5	0,8	11	247	30	9	27	0,6	6,00	0,02	0,05	0,50	4,0	49
11.8.22	Пюре из абрикосов	83,0	1,2	0	13,9	0	0,6	0,8	0,4	3	283	26	7	24	0,6	3,00	0,02	0,03	0,30	5,0	60
11.8.23	Пюре из чернослива	73,0	0,8	0	24,7	0	0,4	0,5	0,6	31	254	24	30	24	4,4	0,25	0,01	0,05	0,58	6,9	99
11.8.24	Пюре из яблок	83,0	0,6	0	14,2	0,3	0,8	0,6	0,5	2,5	120	12	6	11	1,5	следы	0,01	0,02	0,38	1,6	59
11.8.25	Пюре из яблок и абрикосов	82,7	0,6	0	14,8	0,2	0,6	0,6	0,9	2,6	151	14	6	13	1,2	0,50	0,01	0,03	0,30	1,5	61
11.8.26	Пюре из яблок, груш и айвы	80,5	0,5	0	16,6	0,5	0,6	0,4	0,5	9	157	16	9	13	2,1	0,06	0,01	0,03	0,20	2,0	69
11.8.27	Пюре из яблок и вишен	83,2	0,5	0	14,5	0,3	0,5	0,6	0,3	4	97	11	7	13	0,9	0,01	0,01	0,01	0,30	2,0	60
14.8.28	Пюре из яблок и слив	84,5	0,4	0	13,2	0,0	0,5	0,3	0,4	2,3	137	13	6	9	1,3	0,02	0,02	0,02	0,35	1,6	53
11.8.29	Пюре из яблок и черной смородины	84,9	0,4	0	12,8	0,1	0,4	0,5	0,5	2,5	149	15	9	13	1,3	0,01	0,02	0,02	0,30	15,0	53
11.8.30	Пюре из яблок и клубники	85,0	0,6	0	12,7	0,1	0,4	0,5	0,3	6	122	17	8	13	1,4	0,01	0,01	0,02	0,30	2,7	53
11.8.31	Пюре из груш и абрикосов «Звездочка»	81,3	0,4	0	16,9	0,1	0,4	0,5	0,6	1,8	185	20	7	17	0,5	0,94	0,01	0,01	0,15	1,2	68
11.8.32	Пюре из яблок с молоком	79,1	0,7	3,5	14,6	0,7	0,5	0,5	0,3	10	116	23	6	19	1,2	сл.	0,01	0,02	0,30	1,2	94

Продолжение табл. 11

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола
		граммы							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.8.33	Пюре из яблок с рисом	73,8	1,2	0,2	19,2	4,0	0,6	0,6	0,3
11.8.34	Пюре из яблок и шиповника «Румяные щечки»	81,5	0,5	0	15,8	0,2	0,8	0,5	0,4
11.8.35	Пюре из яблок, моркови и айвы «Румяные щечки»	78,9	0,6	0	18,5	0,3	0,5	0,3	0,4
11.8.36	Пюре яблочное со сливками и сахаром	83,5	0,6	1,5	13,0	0	0,4	0,5	0,3
11.8.37	Пюре сливовое со сливками и сахаром	80,4	0,6	1,5	14,0	0	0,4	0,3	0,4
11.8.38	Сок виноградный (из смеси)	83,9	0,5	0	14,5	0	0	0,6[1]	0,5
11.8.39	Сок виноградный (марочный)	83,6	0,4	0	14,9	0	0	0,6[1]	0,5
11.8.40	Сок яблочный из культурных сортов	88,4	0,4	0	10,3	0	0	0,4	0,5
11.8.41	Сок айвовый с мякотью	85,4	0,4	0	13,2	0	0,2	0,5	0,4
11.8.42	Сок абрикосовый с мякотью	90,9	0,7	0	6,9	0	0,2	0,7	0,7
11.8.43	Сок вишневый с мякотью	86,6	0,8	0	11,4	0	0,1	0,8	0,3
11.8.44	Сок сливовый с мякотью	88,0	0,3	0	10,9	0	0,1	0,4	0,3
11.8.45	Сок яблочный с мякотью	87,5	0,4	0	11,3	0	0,0	0,3	0,5
11.8.46	Сок черешнево-вишневый с мякотью и сахаром	84,4	0,8	0	13,6	0	0,1	0,6	0,5
11.8.47	Сок сливово-абрикосовый с мякотью и сахаром	85,4	0,7	0	12,7	0	0,3	0,5	0,4
11.8.48	Сок сливово-айвовый с мякотью и сахаром	85,4	0,4	0	13,1	сл.	0,2	0,5	0,4
11.8.49	Сок сливово-вишневый с мякотью и сахаром	86,0	0,5	0	12,5	0	0,2	0,5	0,30

Индекс	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
	миллиграммы											ккал
1	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
11.8.33	3,8	106	11	6	15	1,4	сл.	0,01	0,02	0,45	1,4	98
11.8.34	17	152	17	8	3	4,8	1,00	0,01	0,12	0,40	30,0	63
11.8.35	11	161	22	9	20	1,3	2,50	0,01	0,03	0,35	3,0	74
11.8.36	6	114	19	6	15	1,3	0,01	0,01	0,03	0,35	1,0	67
11.8.37	5	187	25	8	22	0,5	0,08	0,02	0,04	0,40	1,2	70
11.8.38	26	255	30	17	22	0,6	0	0,02	0,01	0,10	1,0	59
11.8.39	26	255	30	17	22	0,6	0	0,02	0,01	0,10	1,0	60
11.8.40	2,6	124	12	6	11	1,5	сл.	0,01	0,01	0,10	1,0	42
11.8.41	7	72	12	7	12	1,5	0,09	0,01	0,01	0,10	5,0	53
11.8.42	1,5	153	14	4	13	1,0	1,30	0,01	0,02	0,25	4,0	31
11.8.43	13	167	24	17	20	0,4	0,05	0,01	0,03	0,20	5,0	49
11.8.44	1,3	150	14	6	14	0,4	0,10	0,02	0,01	0,29	1,2	44
11.8.45	2,6	124	12	6	11	1,5	сл.	0,01	0,01	0,30	2,0	45
11.8.46	12	190	27	20	23	0,4	0,07	0,01	0,02	0,20	5,0	57
11.8.47	1,6	168	16	6	15	0,4	0,40	0,02	0,02	0,30	1,4	58
11.8.48	4	140	15	7	15	0,9	0,10	0,01	0,02	0,20	1,6	53
11.8.49	5	158	18	10	16	0,4	0,06	0,02	0,02	0,25	1,6	51

Продолжение табл. 11

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы								миллиграммы											ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
11.8.50	Сок сливово-персиковый с мякотью и сахаром	85,7	0,4	0	12,6	0	0,3	0,6	0,4	31	180	14	8	17	0,4	0,15	0,02	0,02	0,25	1,2	51
11.8.51	Сок сливово-яблочный с мякотью и сахаром	85,1	0,5	0	13,2	0	0,3	0,4	0,5	1,5	132	13	6	12	0,3	0,05	0,01	0,02	0,20	1,1	53
11.8.52	Курица с рисом и кабачками	82,9	5,7	4,9	4,5	0,6	0,5	0,1	0,8	217	92	12	10	64	1,0	—	—	—	—	—	89
11.8.53	Кабачки с мясом и рисом	82,4	3,2	4,9	3,8	2,1	1,4	0,1	0,9	205	146	14	8	39	0,7	—	—	—	—	—	85
11.8.54	Говядина с перловой крупой и кабачками	82,0	4,94	5,1	3,4	1,3	0,7	0,1	0,9	203	130	11	12	73	1,0	—	—	—	—	—	91
11.8.55	Говядина с пшеном и кабачками	80,9	7,8	5,0	2,9	2,0	0,3	0,1	1,0	206	134	11	16	70	1,3	—	—	—	—	—	95
11.8.56	Говядина с гречневой крупой и кабачками	81,0	5,6	6,0	2,5	2,3	0,2	0,1	1,0	203	131	23	27	100	2,4	—	—	—	—	—	100
11.8.57	Капуста с рисом и мясом	84,9	3,04	4,5	3,2	0,9	0,5	0,1	1,0	202	218	24	12	56	0,7	—	—	—	—	—	76
11.8.58	Капуста с рисом и морковью	86,7	1,2	3,0	4,0	1,8	1,6	0,1	1,0	196	147	28	10	31	0,7	—	—	—	—	—	55
11.8.59	Говядина с перловой крупой и баклажанами	81,3	5,3	4,8	2,3	1,4	0,8	0,1	0,9	206	129	11	14	76	2,0	—	—	—	—	—	92
11.8.60	Баклажаны с мясом, перловой крупой и морковью	80,9	3,87	4,7	3,4	0,7	0,5	0,2	1,0	205	149	16	24	59	0,8	—	—	—	—	—	91
11.8.61	Говядина с перловой крупой и тыквой	80,8	5,2	5,0	4,6	1,0	0,6	0,1	0,9	205	126	13	14	75	1,0	—	—	—	—	—	95
11.8.62	Говядина с пшеном и тыквой	80,2	5,7	4,9	4,9	1,3	0,8	0,1	0,9	210	154	15	28	100	2,2	—	—	—	—	—	96
11.8.63	Говядина с овощами в томатном соусе	80,5	5,0	4,5	5,4	2,6	0,7	0,2	1,1	209	228	14	12	58	0,9	—	—	—	—	—	92
11.8.64	Рагу овощное в белом соусе	85,1	1,4	2,7	5,7	2,3	1,1	0,7	1,0	203	218	24	13	45	0,5	—	—	—	—	—	63
11.8.65	Морковь с черносливом	85,3	0,9	0,9	10,9	0,3	0,6	0,3	0,8	16	184	34	11	24	1,0	—	—	—	—	—	55
11.8.66	Тыква с молоком и манной крупой	85,8	1,3	0,9	9,6	0,9	0,5	0,1	0,9	16	170	48	9	36	0,3	—	—	—	—	—	54
11.8.67	Тыква с рисом и молоком	85,5	1,4	1,0	9,4	1,1	0,3	0,1	0,6	17	163	48	13	42	0,3	—	—	—	—	—	55

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы								миллиграммы											ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
11.9	**Консервы овощные, фруктовые для диетического питания**																				
11.9.1	Салат из свеклы	85,8	1,3	1,6	9,0	0,3	0,8	0,5	0,9	71	258	32	19	37	1,4	сл.	0,01	0,03	0,15	2,5	56
11.9.2	Икра из свеклы	83,0	1,4	0,7	11,8	0,3	0,7	0,5	1,2	228	225	30	16	31	1,9	сл.	0,01	0,03	0,15	4,6	60
11.9.3	Свекла с яблочным пюре	86,3	1,3	1,8	7,6	0,3	0,7	0,5	1,0	168	229	30	17	32	1,5	сл.	0,01	0,03	0,20	5,7	54
11.9.4	Свекла с черносливом	74,0	1,5	6,2	13,3	0,4	1,4	0,8	2,0	375	379	46	32	48	4,7	0,18	0,03	0,03	0,48	3,3	115
11.9.5	Свекла сладкая с черносливом	77,0	1,6	0,0	17,5	0,4	1,3	0,6	1,0	79	367	41	35	46	3,9	0,01	0,02	0,03	0,28	5,3	77
11.9.6	Морковь тушеная	83,6	1,3	3,5	8,6	0,2	1,1	0,1	1,2	123	236	36	12	32	0,7	6,70	0,03	0,04	0,27	2,8	71
11.9.7	Морковь с черносливом	77,4	1,2	5,7	10,9	0,3	1,4	0,7	2,0	342	343	45	24	43	2,5	5,40	0,02	0,03	0,31	6,6	100
11.9.8	Пюре из кабачков	86,2	1,4	4,5	5,6	0,3	0,5	0,2	1,0	244	195	49	11	37	0,4	0,08	0,01	0,05	0,40	2,8	70
11.9.9	Рагу овощное	79,5	2,9	4,5	7,6	1,6	1,0	0,4	2,1	334	169	16	27	46	1,2	2,40	0,02	0,08	0,19	5,0	89
11.9.10	Икра из кабачков	88,8	0,8	3,5	4,4	0,3	0,5	0,2	1,3	302	252	23	11	15	0,5	1,00	0,02	0,05	0,50	3,6	54
11.9.11	Солянка овощная	83,0	2,5	7,0	3,9	0,2	0,8	0,5	1,8	161	259	50	16	32	0,8	0,90	0,03	0,06	0,17	6,0	90
11.9.12	Щи со свежей капустой	80,5	2,4	4,6	7,7	0,9	1,2	0,3	2,0	464	473	49	21	40	0,8	0,90	0,03	0,01	0,40	4,7	85
11.9.13	Рассольник	80,5	1,6	5,0	3,0	6,9	1,2	0,4	0,9	369	265	30	28	84	1,3	0,90	0,03	0,03	0,63	3,2	92
11.9.14	Борщ	81,5	2,0	5,2	7,1	0,6	1,4	0,4	1,4	188	327	41	20	44	1,0	1,20	0,03	0,05	0,40	2,5	85
11.9.15	Свекольник	81,7	1,9	4,9	8,0	1,0	1,0	0,4	0,8	264	256	20	31	49	1,2	0,08	0,03	0,14	0,45	3,5	87
11.9.16	Суп овощной с манной крупой	79,6	2,5	5,5	3,7	5,7	1,7	0,1	0,8	120	174	14	22	47	1,0	0,90	0,01	0,03	0,40	2,4	97
11.9.17	Суп овощной с перловой крупой	81,6	2,2	5,0	3,7	3,1	1,7	0,1	2,2	131	269	21	24	67	0,9	0,90	0,04	0,03	0,60	3,0	81
11.9.18	Суп овощной с зеленым горошком	82,4	2,1	5,2	4,2	2,5	1,9	0,2	0,9	150	276	26	27	46	1,6	1,00	0,01	0,05	0,40	3,0	82
11.9.19	Тыква с рисом	84,4	2,9	0,6	7,8	1,9	0,5	0,1	1,2	218	171	75	19	76	0,6	1,20	0,09	0,14	0,45	3,5	55
11.9.20	Кабачки в молочном соусе	89,7	0,7	5,3	2,7	0,5	0,2	0,2	0,4	125	209	34	10	25	0,4	0,03	0,01	0,07	0,21	6,1	63
11.9.21	Цветная капуста в молочном соусе	87,2	1,9	5,4	2,5	0,7	0,5	0,1	1,0	136	187	52	15	59	1,0	0,03	0,07	0,09	0,35	2,3	69
11.9.22	Морковь с черносливом в молочном соусе	77,2	1,7	6,4	9,9	2,0	0,7	0,3	1,3	156	294	68	26	57	2,6	3,90	0,05	0,08	0,32	2,3	112

Продолжение табл. 11

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы								миллиграммы											ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
11.9.23	Икра из морской капусты	79,7	1,8	5,2	8,5	1,5	1,1	0,3	2,6	388	550	49	53	44	7,8	0,08	0,02	0,03	0,11	1,3	94
11.9.24	Салат овощной с морской капустой	85,6	0,9	6,6	3,1	0,8	1,0	0,2	1,5	384	454	33	62	37	5,3	0,06	0,01	0,10	0,27	3,4	79
11.9.25	Морская капуста в томатном соусе	81,3	1,6	5,2	6,8	0,8	1,0	0,3	2,6	388	492	39	61	42	5,5	0,25	0,02	0,10	0,11	1,4	84
11.9.26	Солянка овощная с морской капустой	83,0	1,0	5,9	4,9	0,8	1,0	0,2	2,8	504	515	46	63	34	6,7	0,20	0,02	0,15	0,17	2,1	80
11.9.27	Перец резаный с овощами и морской капустой	84,2	1,1	4,7	6,0	0,2	1,0	0,2	2,0	336	368	33	47	37	5,1	1,00	0,02	0,15	0,21	10,5	72
11.9.28	Рагу овощное с морской капустой	85,0	1,1	4,7	5,3	0,3	1,0	0,2	1,8	337	370	28	47	36	4,5	1,00	0,02	0,13	0,28	2,6	69
11.9.29	Салат из свеклы с морской капустой	83,4	1,5	2,0	10,2	сл.	0,9	0,2	1,2	218	236	31	18	34	1,2	0,27	0,01	0,03	0,12	3,0	63
11.9.30	Пюре из слив с ксилитом или сорбитом (ксилита или сорбита 11,0%)	78,8	0,5	0,0	7,5	0,2	0,5	0,7	0,4	1,5	180	17	8	17	0,5	0,10	0,01	0,04	0,50	3,0	72
11.9.31	Пюре из яблок с ксилитом или сорбитом (ксилита или сорбита 11,2%)	79,0	0,3	0,0	7,4	0,2	0,5	0,4	0,4	2,2	105	10	5	9	1,3	сл.	0,01	0,02	0,35	1,6	71
11.9.32	Пюре яблочно-черносмородиновое с ксилитом или сорбитом (ксилита или сорбита 13,3%)	76,4	0,4	0,0	6,9	0,2	0,6	0,9	0,5	2,2	147	15	10	13	1,2	0,02	0,02	0,02	0,15	15,0	79
11.9.33	Пюре яблочно-черносмородиновое с сахаром	79,4	0,4	0,0	17,2	0,2	0,6	0,9	0,5	2,2	147	15	10	13	1,2	0,02	0,02	0,02	0,15	15,0	71
11.9.34	Пюре яблочно-черноплодноря-биновое с ксилитом (ксилита 10,9%)	81,2	0,5	0,0	5,1	0,3	0,3	0,6	0,3	2,2	122	65	10	26	3,0	0,20	0,02	0,02	0,15	2,7	63

10 Заказ № 1555

Продолжение табл. 11

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола
		граммы							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.9.35	Паста яблочная с ксилитом (ксилита 15,5%)	59,8	1,0	0,0	18,5	0,9	1,0	1,3	1,0
11.9.36	Паста яблочная с сахаром	60,7	1,0	0,0	33,0	0,9	1,0	1,3	1,1
11.9.37	Паста сливовая с ксилитом (ксилита 16,0%)	56,3	1,5	0,0	21,6	0,0	1,0	1,9	1,1
11.9.38	Паста сливовая с сахаром	56,3	1,5	0,0	37,5	0,0	1,0	1,9	1,2
11.9.39	Паста яблочно-черносмородиновая с ксилитом (ксилита 16,5%)	59,5	0,9	0,0	17,4	0,5	1,4	1,6	1,1
11.9.40	Паста яблочно-черносмородиновая с сахаром	60,4	0,9	0,0	33,0	0,5	1,4	1,6	1,1
11.9.41	Паста фруктовая «Обуолене» с ксилитом (ксилита 19,3%)	71,4	0,3	0,0	7,0	0,0	0,6	0,4	0,4
11.9.42	Компот абрикосовый с ксилитом (ксилита 9,8%)	82,3	0,5	0,0	5,2	0,2	0,5	0,7	0,5
11.9.43	Компот вишневый с ксилитом (ксилита 9,6%)	81,1	0,5	0,0	6,9	0,2	0,2	0,9	0,5
11.9.44	Компот грушевый с ксилитом (ксилита 7,5%)	84,9	0,2	0,0	6,0	0,2	0,4	0,2	0,5
11.9.45	Компот персиковый с ксилитом (ксилита 7,2%)	85,0	0,5	0,0	6,0	0,1	0,3	0,4	0,3
11.9.46	Компот сливовый с ксилитом (ксилита 6,7%)	85,2	0,5	0,0	5,9	0,1	0,3	0,7	0,4
11.9.47	Компот яблочный с ксилитом (ксилита 8,4%)	84,0	0,3	0,0	5,6	0,3	0,3	0,4	0,3
11.9.48	Компот черешневый с ксилитом (ксилита 5,4%)	85,6	0,6	0,0	7,0	0,2	0,3	0,3	0,5

Индекс	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
	миллиграммы											ккал
1	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
11.9.35	5,5	260	25	13	23	3,5	сл.	0,02	0,03	0,60	2,0	137
11.9.36	5,3	252	24	12	22	3,0	сл.	0,02	0,03	0,60	2,0	137
11.9.37	4	481	45	20	45	1,2	0,20	0,04	0,06	1,0	2,0	150
11.9.38	4	466	44	20	44	1,2	0,20	0,04	0,06	1,0	2,0	154
11.9.39	5,4	302	30	18	27	3,0	0,02	0,02	0,03	0,60	18,0	135
11.9.40	5,4	300	29	18	27	3,0	0,02	0,02	0,03	0,60	18,0	135
11.9.41	2	97	9	5	9	1,2	сл.	0,01	0,02	0,30	2,5	97
11.9.42	2	185	17	5	16	0,4	1,2	0,02	0,04	0,31	3,0	59
11.9.43	14	177	25	18	21	0,3	0,10	0,02	0,02	0,18	4,1	66
11.9.44	1	103	13	5	11	0,3	сл.	0,01	0,01	0,10	2,0	52
11.9.45	7	158	8	6	29	1,0	0,20	0,02	0,03	0,57	4,0	52
11.9.46	1,2	143	13	6	13	0,4	0,05	0,02	0,02	0,30	2,0	53
11.9.47	2	80	8	4	7	1,0	сл.	0,01	0,02	0,20	1,8	55
11.9.48	9	105	11	11	20	1,3	0,04	0,02	0,02	0,30	2,6	50

Продолжение табл. 11

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола
		граммы							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.9.49	Компот из чернослива с сахаром	60,2	0,9	0,0	36,5	0,1	0,6	0,5	0,9
11.9.50	Рябина черноплодная протертая с ксилитом (ксилита 18,2%)	71,7	0,7	0,0	6,4	0,0	1,3	0,8	0,3
11.9.51	Рябина черноплодная протертая с сахаром	67,6	0,8	0,0	28,3	0,0	1,4	0,9	0,4
11.9.52	Груши в грушевом соке	88,3	0,9	0,0	9,0	0,2	0,5	0,2	0,7
11.9.53	Яблоки в яблочном соке	88,1	0,4	0,0	9,5	0,2	0,3	0,6	0,5
11.9.54	Абрикосы в абрикосовом соке с мякотью	87,8	0,5	0,0	8,9	0,3	0,4	0,8	0,7
11.9.55	Сливы в сливовом соке с мякотью	88,4	0,5	0,0	9,0	0,2	0,2	0,7	0,5
11.9.56	Персики в персиковом соке с мякотью	88,4	0,5	0,0	9,0	0,2	0,3	0,6	0,6
11.9.57	Черешня в черешневом соке	86,9	0,6	0,0	11,0	0,3	0,2	0,5	0,3
11.9.58	Сок вишневый осветленный с ксилитом (ксилита 13,5%)	80,1	0,5	0,0	4,3	0,1	сл.	1,0	0,4
11.9.59	Сок айвовый с мякотью с ксилитом (ксилита 9,5%)	84,1	0,4	0,0	3,8	0,2	0,9	0,4	0,5
11.9.60	Сок абрикосовый с мякотью с ксилитом (ксилита 11,1%)	82,3	0,5	0,0	4,6	0,2	0,3	0,3	0,4
11.9.61	Сок яблочно-черноплодно-рябиновый с мякотью с ксилитом (ксилита 9,2%)	83,1	0,3	0,0	6,0	0,3	0,4	0,4	0,1
11.9.62	Сок арбузный с мякотью	85,0	0,5	0,0	13,3	0,1	0,3	0,1	0,6
11.9.63	Сок дынный с мякотью	82,7	0,4	0,0	15,4	0,3	0,3	0,3	0,5

Индекс	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
	миллиграммы											ккал
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
11.9.49	45	370	35	34	35	6,5	0,02	0,03	0,03	0,30	1,1	144
11.9.50	1,9	135	39	19	1	2,3	0,40	0,01	0,02	0,20	2,8	94
11.9.51	1,9	143	40	19	1	1,8	0,40	0,01	0,02	0,20	2,8	113
11.9.52	1,4	155	19	8	16	0,5	0,01	0,01	0,02	0,10	1,0	39
11.9.53	3	124	12	6	11	1,5	0,02	0,01	0,02	0,20	5,0	40
11.9.54	3	305	28	8	26	0,7	1,60	0,03	0,03	0,45	4,1	39
11.9.55	2	214	20	9	20	0,6	0,10	0,02	0,02	0,35	2,3	39
11.9.56	30	363	20	16	34	0,6	0,30	0,03	0,03	0,60	2,4	39
11.9.57	8	125	18	21	16	1,2	сл.	0,02	0,02	0,30	3,0	46
11.9.58	12	154	22	16	18	0,3	0,00	0,04	0,02	0,20	1,5	70
11.9.59	7	72	12	7	12	1,5	0,09	0,01	0,01	0,10	5,0	52
11.9.60	2	152	15	4	13	0,4	1,30	0,02	0,02	0,25	4,0	61
11.9.61	11	73	47	3	1	1,1	0,10	0,01	0,01	0,12	1,1	59
11.9.62	14	65	13	192	67	1,1	сл.	0,02	0,02	0,10	1,1	53
11.9.63	26	115	16	13	12	1,0	сл.	0,03	0,02	0,20	13,2	62

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы								миллиграммы											ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
11.9.64	Сок тыквенно-абрикосовый с мякотью	86,1	0,6	0,0	11,8	0,3	0,5	0,1	0,4	2	136	21	7	15	0,4	1,40	0,01	0,03	0,20	1,3	49
11.9.65	Напиток яблочно-свекольный с мякотью	86,2	0,3	0,0	11,8	0,2	0,2	0,5	0,6	7	151	18	4	16	1,2	2,60	0,02	0,02	0,12	5,4	48
11.9.66	Напиток яблочно-свекольный с мякотью	85,6	0,5	0,0	12,2	0,2	0,2	0,5	0,6	23	158	18	10	17	1,4	сл.	0,01	0,02	0,12	2,0	50
11.9.67	Напиток абрикосово-молочный с мякотью	82,1	1,0	0,0	15,3	0,2	0,2	0,5	0,5	12	182	39	7	31	0,5	1,10	0,03	0,04	0,47	1,9	64
11.9.68	Напиток сливово-молочный с мякотью	81,7	0,8	0,0	15,8	0,1	0,2	0,6	0,6	17	157	34	7	42	0,4	сл.	0,02	0,06	0,30	1,4	64
11.9.69	Напиток черносмородиново-молочный с мякотью	76,6	0,9	0,0	20,5	0,2	0,2	0,9	0,5	12	170	39	15	31	0,7	0,03	0,04	0,05	0,30	38,0	85
11.9.70	Джем айвовый диабетический (сорбита 53,1% или сорбита 26,6% и ксилита 26,5%; пектина 0,1%)	40,0	0,3	0,0	3,9	0,2	1,1	0,5	0,4	7	74	12	7	22	1,6	сл.	0,02	0,04	0,05	3,2	240
11.9.71	Джем сливовый диабетический (сорбита 52,1% или сорбита 25,5% и ксилита 26,5%; пектина 0,3%)	39,1	0,5	0,0	5,9	0,1	0,3	0,5	0,6	1	135	13	6	13	0,3	0,05	0,02	0,03	0,30	1,9	219
11.9.72	Джем земляничный (клубничный) диабетический (сорбита 52,0% или сорбита 26,4% и ксилита 25,3%; пектина 0,8%)	39,3	0,8	0,0	3,8	сл.	1,2	0,7	0,6	15	133	33	15	19	1,0	0,01	0,01	0,03	0,20	8,8	213

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную[1]	Зола
					моно- и дисахариды	крахмал			
		граммы							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.9.73	Джем черносмородиновый диабетический (сорбита 52,3% или сорбита 26,6% и ксилита 25,7%; пектина 0,2%)	40,3	0,6	0,0	3,1	сл.	1,2	1,2	0,7
11.9.74	Варенье вишневое с сорбитом (сорбита 60,0%)	31,2	0,5	0,0	6,4	0,0	0,3	0,8	0,7
11.9.75	Варенье земляничное (клубничное) с сорбитом (сорбита 66,0%)	27,7	0,8	0,0	2,8	0,0	0,7	0,8	0,6
11.9.76	Варенье черносмородиновое с сорбитом (сорбита 64,0%)	27,5	0,6	0,0	3,9	0,0	1,5	1,3	0,8
11.9.77	Повидло сливовое диабетическое (сорбита 46,8% или сорбита 23,3% и ксилита 23,5%; пектина 0,8%)	39,3	0,8	0,0	9,6	0,5	0,4	0,5	0,8
11.9.78	Повидло тыквенное диабетическое (сорбита 53,4% или сорбита 26,2% и ксилита 27,1%; пектина 0,8%)	38,7	0,9	0,0	3,5	0,2	0,6	0,5	1,0
11.9.79	Повидло яблочное диабетическое (сорбита 43,1% или сорбита 21,2% и ксилита 21,9%; пектина 0,8%)	43,6	0,4	0,0	9,0	0,4	0,6	0,6	0,7

[1] В расчете на винную кислоту.

Индекс	Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	
	миллиграммы											ккал
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
11.9.73	1,4	149	15	15	14	0,6	0,04	0,01	0,01	0,12	40,0	210
11.9.74	13	165	24	17	19	0,3	сл.	0,01	0,04	0,12	3,5	249
11.9.75	9	82	20	9	12	0,6	0,01	0,01	0,03	0,03	6,3	258
11.9.76	1,5	169	17	17	15	0,6	0,04	0,01	0,01	0,12	51,0	256
11.9.77	2	226	21	9	21	0,6	0,09	0,02	0,04	0,50	2,0	218
11.9.78	5	245	30	17	30	0,5	1,00	0,03	0,03	0,45	4,3	218
11.9.79	2,6	123	12	6	11	1,5	сл.	0,01	0,03	0,35	0,5	200

ТАБЛИЦА 12. НАПИТКИ И ПРОДУКТЫ БРОЖЕНИЯ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Углеводы	Зола	Органические кислоты	Алкоголь, % мас.	Алкоголь, % об.	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
		граммы							миллиграммы										ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
12.1	**Минеральные воды лечебно-столовые**																		
12.1.1	Боржоми	99,30	0	0	0,28	0	0	0	200	3	13	10	—	—	0	0	0	0	0
12.1.2	Славяновская	99,60	0	0	0,19	0	0	0	80	2,5	35	5	—	—	0	0	0	0	0
12.1.3	Нарзан	99,70	0	0	0,10	0	0	0	20	1,5	40	12	—	—	0	0	0	0	0
12.1.4	Краинская	99,70	0	0	0,14	0	0	0	10	—	60	10	—	—	0	0	0	0	0
12.1.5	Ессентуки № 4	99,00	0	0	0,51	0	0	0	290	2	15	8	—	—	0	0	0	0	0
12.1.6	Арзни	99,20	0	0	0,62	0	0	0	210	2,8	45	35	—	—	0	0	0	0	0
12.1.7	Миргородская	99,65	0	0	0,30	0	0	0	120	—	5	2,5	—	—	0	0	0	0	0
12.1.8	Полюстрово	99,97	0	0	0,02	0	0	0	5	0,35	2,5	2,5	—	60	0	0	0	0	0
12.2	**Напитки безалкогольные, газированные** [1]																		
12.2.1	На цитрусовых настоях	92,0	—	7,5	—	0,1	0,4	0,5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	31
12.2.2	На плодовоягодных настоях	88,0	—	9,5	—	1,8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	40
12.2.3	На эссенциях	90,0	—	8,7	—	1,2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	35
12.3	**Пиво** [2]																		
12.3.1	Жигулевское	92,0	0,6	4,8	0,2	0,1	2,3	2,8	15	40	9	8	12	0,1	0,01	0,05	0,7	—	37
12.4	**Квас** [2]																		
12.4.1	Хлебный	93,4	0,2	5,0	0,2	0,3	0,6	0,8	—	—	—	—	—	—	0,04	0,05	0,7	—	25

[1] В расчете на яблочную кислоту.
[2] В расчете на молочную кислоту.

ТЕПЛОВАЯ КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

ОСНОВНЫЕ ХИМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ, ПРОИСХОДЯЩИЕ ПРИ ТЕПЛОВОЙ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКЕ

Около 80% пищевых продуктов проходит ту или иную тепловую обработку, при которой повышается, правда, до определенных пределов, усвояемость, происходит размягчение продуктов, что делает их доступными для разжевывания. Многие виды мяса, зернобобовых и ряд овощей вообще исчезли бы из нашего питания, если бы не подвергались тепловой обработке. Воздействие теплоты приводит к разрушению вредных микроорганизмов и некоторых токсинов, что обеспечивает необходимую санитарно-гигиеническую безопасность продуктов, в первую очередь животного происхождения (мясо, птица, рыба, молочные продукты) и корнеплодов. Тепловая обработка повышает, таким образом, микробиологическую стойкость пищевых продуктов и продлевает срок их хранения. При тепловой обработке некоторых продуктов (например, зернобобовых, яиц) разрушаются ингибиторы ферментов пищеварительного тракта человека, при обработке зерновых (особенно кукурузы) высвобождаются витамин РР (ниацин) из неусвояемой неактивной формы — ниацитина. Наконец, немаловажным фактором является то, что различные виды тепловой обработки позволяют разнообразить вкус продуктов, что снижает их «приедаемость».

Все это вовсе не означает, что тепловая обработка продуктов не лишена недостатков. При тепловой обработке разрушаются витамины и некоторые биологически активные вещества, частично извлекаются и разрушаются белки, жиры, минеральные вещества, могут образовываться нежелательные вещества (продукты полимеризации жиров, меланоидины и др.). Таким образом, задача рационального приготовления пищи заключается в том, чтобы нужная цель была достигнута при минимальной потере полезных свойств продукта.

Растительные продукты. Отличительной особенностью растительных продуктов является высокое содержание в них углеводов — свыше 70% сухих веществ. Поэтому рассмотрим их более подробно.

Абсолютное большинство растительных продуктов, используемых в питании человека — это части растений с живыми паренхимными клетками, в которых и содержатся вещества, представляющие интерес с точки зрения питательности: моно- и олигосахариды и крахмал. Эти клетки имеют первичную оболочку, состоящую из низкомолекулярной целлюлозы и низкомолекулярных фракций гемицеллюлоз, важной отличительной особенностью которых является преобладание между структурными единицами β-1,4-связи, и именно эта связь не разрушается пищеварительными ферментами человека. В срединной пластинке и межклетниках находятся пектиновые вещества, в основе которых лежат остатки D-галактуроновой кислоты, соединенные между собой α-1,4-связями (эта связь также не разрушается пищеварительными ферментами человека). Однако в зависимости от фазы развития живой клетки степень полимеризации может сильно колебаться: от 20 до 200 и более остатков. С увеличением степени полимеризации уменьшается растворимость пектиновых веществ в воде и увеличивается механическая прочность. Так называемый протопектин, с которым связывают механическую прочность плодов, ягод и овощей, представляет собой в действительности высокомолекулярный пектин, образующий за счет связывания воды вторичную структуру, которая благодаря особым свойствам связанной во-

ды придает механическую прочность растительным продуктам *. Вместе с тем все растения содержат активные пектинэстеразы и менее активные полигалактуроназы. В определенный период жизни растения эти ферменты активизируются и начинают разрушать вторичную структуру пектина с образованием низкомолекулярных пектинов и воды. При этом происходит размягчение продукта. Этот ферментативный процесс может происходить и при хранении. Поскольку первичная стенка легкопроницаема, а вторичной и тем более третичной стенок в живых клетках нет, образовавшиеся под действием пектолитических ферментов низкомолекулярный пектин и вода частично переходят в протоплазму клеток.

Тепловая обработка растительных продуктов, содержащих заметное количество пектинов (овощи, фрукты, картофель, корнеплоды), также направлена на разрушение вторичной структуры пектина и частичное освобождение воды [1]. Этот процесс начинается при температуре свыше 60°С и затем ускоряется примерно в 2 раза на каждые 10° повышения температуры. В результате в готовом продукте механическая прочность уменьшается более чем в 10 раз. Например, механическая прочность при сжатии сырого картофеля составляет $13 \cdot 10^5$ Па, вареного — $0,5 \cdot 10^5$, свеклы — соответственно $29,9 \cdot 10^5$ и $2,9 \cdot 10^5$ Па [4].

Следует указать, что механическая прочность растительных продуктов зависит также от содержания в них воды. Чем меньше в продукте свободной воды, тем больше его прочность при других равных условиях. (Сублимированные продукты не содержат свободной воды и обладают высокой механической прочностью, которая снижается при их гидратации.) Выделение при разрушении протопектина воды также способствует размягчению продукта.

С учетом сказанного рассмотрим основные процессы, происходящие при тепловой кулинарной обработке.

Помимо термического распада вторичной структуры пектина при варке происходит насыщение клеток водой (внедрение воды в белки, пектины, крахмал). При этом особое значение имеет гелеобразование крахмала и низкомолекулярного пектина, которые при температуре внутри продукта 60—80°С становятся частично растворимыми в воде. Хотя крахмал остается в плазме клетки, а пектин — в межклеточном пространстве, извлечение крахмала и пектина происходит не только с поверхностных разрушенных клеток. Одновременно при варке экстрагируется ряд водорастворимых веществ (сахаров, аминокислот, органических кислот, минеральных веществ и витаминов) из слоев продукта, соприкасающихся с водой.

В целом же, несмотря на незначительное увеличение влажности, при варке часто происходит потеря воды, величина которой зависит от природы продукта (например, при варке картофеля 2—6%, капусты — 7—9% [5]), что может быть объяснено разрушением вторичной структуры пектинов.

Длительность варки зависит от температуры и размеров продукта. При варке под давлением, когда температура повышается против обычной на 2—3°, длительность варки сокращается примерно в 1,5 раза. Мелкие кусочки прогреваются до 70—80°С во всем объеме быстрее крупных, но при этом увеличивается извлечение водорастворимых веществ. Поэтому степень измельчения не должна быть сильной. На практике установлены оптимальные и длительность варки, и степень измельчения продукта.

Варка неочищенных продуктов (свеклы, моркови, картофеля в кожуре) не отражается на длительности, но приводит к заметному уменьшению потерь пищевых веществ, так как плотный поверхностный слой (эпидермис, перидерма) препятствует экстрагированию. Варка на пару также уменьшает потери пищевых веществ по сравнению с варкой в воде, так как экстрагирование идет только с самых поверхностных слоев.

При *жарке* происходит в основном термический распад вторичной структуры пектинов с образованием растворимых пектинов и воды. Крахмальные

---

* Термин «протопектин» широко использовался в отечественной литературе 60—70 гг., однако попытки выделить это вещество из растений оказались безуспешными. Не найдены в природе и ферменты, его образующие или разрушающие. Ниже в статье этот термин используется для обозначения высокомолекулярного пектина.

зерна и низкомолекулярный пектин начинают реагировать с водой и частично переходят в гелеобразное состояние. Однако если испарение воды из продукта при жарке происходит достаточно интенсивно, гель высыхает, и продукт снова становится твердым, его механическая прочность увеличивается в несколько раз.

Нередко жарку проводят в большом количестве жира (во фритюре). Фактически это не жарка, а варка в жире. При этом температура среды оказывается выше, чем при обычной варке, и размягчение происходит быстрее. Жирорастворимых веществ в растительных продуктах мало, поэтому потери пищевых веществ при жарке во фритюре незначительны, за исключением, конечно, распадающихся при этом витаминов.

Тепловая обработка растительных продуктов, содержащих незначительное количество пектина, но много крахмала (зерновые, зернобобовые), сопровождается клейстеризацией крахмала и заключается, как правило, в варке в воде. Поглощение воды клейстеризующимся крахмалом достигает 100—200% [2].

Животные продукты. В животных продуктах наиболее ценным в пищевом и кулинарном отношении является белок. В принципе надо говорить не белок, а белки, так как существует множество фракций, отличающихся по составу и свойствам.

Механическая прочность мясных изделий обусловлена определенной жесткостью третичной структуры белков. Наибольшей жесткостью обладают белки соединительных тканей (коллаген и эластин). Одним из основных, но не единственным фактором, обусловливающим жесткость третичной структуры большинства белков животного происхождения, за исключением яиц и икры, является присутствие в них воды (в форме прочносвязанной, гидратной и др., которые здесь не рассматриваются). В мясных продуктах вода в третичной структуре связана главным образом с мышечными белками, а не с соединительнотканными. Содержание соединительнотканных белков зависит от характера сырья, возраста животного и ряда других условий. В среднем меньше всего их в рыбе (2—4%), затем в молодых птицах и свинине (до 8%), больше всего (8—12%) в убойном мясе говядины и баранины. Тепловая обработка животных продуктов и заключается в частичном разрушении соединительнотканных, а также мышечных белков. Разрушение происходит за счет воды, участвующей в образовании третичной структуры мышечных белков (практически вода в мясе связана главным образом с этими белками) и освобождающейся при их температурной коагуляции. При тепловой обработке высвобожденная вода внедряется непосредственно во вторичную структуру белков (главным образом коллагена), разрушая их и приводя соединительнотканные белки в желатинообразное состояние. Эту фазу часто рассматривают как образование из коллагена глютина. Механическая прочность мясных продуктов при этом заметно уменьшается. Температурная коагуляция белков в зависимости от их природы начинается с 60, но в большинстве случаев с 70°С. При варке и жарке мяса температура внутри изделия в зависимости от вида мяса и величины куска обычно достигает 75—95°С [4].

Потери пищевых веществ при варке происходят за счет частичного вытапливания жира и экстрагирования ряда экстрактивных компонентов из тканей (минеральные, азотистые и безазотистые вещества, витамины). При жарке потери обусловлены вытапливанием жира, частичным выделением сока, термическим разрушением витаминов.

Потери воды происходят не только при жарке, но и при варке мясных продуктов в воде, достигая (в отличие от растительных продуктов) заметных величин — в среднем от 30 до 50% в зависимости от вида мяса*. Эти потери происходят за счет разрушения третичной структуры мышечных белков при коагуляции. В то же время вторичная структура неспособна уже удерживать большое количество воды, которая выделяется вместе с рядом водорастворимых веществ во внешнюю воду.

Варка мясных продуктов под давлением вследствие повышения температуры ускоряет желатинизацию и сокращает, таким образом, время для получения готового продукта.

Минимальные потери пищевых веществ наблюдаются при тушении и запекании. В случае мясных продуктов сравнительно небольшие потери происходят

* Конкретные данные по потерям воды см. в табл. 13.

при использовании мяса в виде котлет (выделяющиеся при жарке вещества удерживаются находящимся в котлетах хлебом).

Изменение пищевой ценности продуктов при тепловой обработке. В связи с тем что процессы, происходящие при тепловой обработке растительных и животных продуктов, как это показано выше, заметно отличаются, рассмотрим изменение их пищевой ценности раздельно.

В растительных продуктах большая часть пищевых веществ (см. табл. А) теряется при жарке: в среднем 5% белков и 10% жира, причем главным образом не собственного, которого в растительных продуктах содержится в большинстве случаев очень мало, а добавленного для жарки. Велики потери углеводов (10—20%) и минеральных веществ (до 20%) в результате вытекания сока и образования корочки [3].

Потери при варке в сильной степени зависят от способа термической обработки. Если варка производится без слива (например, при варке супов, киселей, компотов, некоторых каш и т. д.), потери почти всех пищевых веществ минимальны: 2—5% белков, жиров, углеводов и минеральных веществ. Наблюдается лишь частичное (10—15%) разрушение витаминов группы В и β-каротина. При варке большинства овощей, некоторых каш (рисовая), макаронных изделий, где производится слив, потери с отваром белков, жиров, витаминов увеличиваются в 2—3 раза, а минеральных веществ — до 10 раз и приближаются к потерям при жарке.

Потери при припускании и пассеровании занимают промежуточное положение между варкой без слива и жаркой.

Представленные в табл. А данные являются весьма общими и не отражают особенностей приготовления отдельных видов продуктов. Например, при варке картофеля в кожуре потери углеводов и минеральных веществ и всех витаминов, в том числе витамина С, уменьшаются примерно в 2 раза по сравнению с потерями при варке очищенного картофеля. При тушении же капусты (в табл. А не отмечено) потери всех пищевых веществ в 2—3 раза выше, чем при припускании. Величина потерь зависит также от степени измельчения продукта, интенсивности тепловой обработки и т. п.

Наибольшие потери важных пищевых веществ в процессе тепловой обработки животных продуктов наблюдаются при варке: белков 10%, жиров 25, минеральных веществ и витаминов группы В 30, витамина А 50 и витамина С 70% за счет перехода в бульон и частичного распада. При жарке мяса потери минеральных веществ и витаминов примерно в 1,5 раза меньше, чем при варке, белка — такие же, а жира — несколько больше (за счет потерь жира, добавленного при жарке). Эти потери происходят в основном в результате вытекания сока, образования корочки и частичного разложения пищевых веществ при нагревании. Минимальные потери (5% белков, жиров и минеральных веществ, 15—30% витаминов, кроме витамина С, последний разрушается на 70%) наблюдаются при тушении и запекании, которое можно рассматривать как один из видов тушения.

При жарке мелкими кусками (табл. Б) потери всех пищевых веществ значительно (почти в 2 раза) меньше, чем при жарке крупным куском, вследствие меньшей длительности тепловой обработки мелкокускового полуфабриката мяса.

Потери ряда пищевых веществ при тепловой обработке рыбы (см. табл. Б) в сильной степени зависят от ее жирности. Так, потери белка (8%) и жира (9%) при варке тощей рыбы (жирностью до 4%) были в среднем в 1,5 раза меньше, чем при варке жирной (жирностью более 8%)—14% белка и 12% жира. При жарке, наоборот, потери белка (13%) и жира (27%) в процессе обработки тощей рыбы значительно выше, чем жирной (9% белка и 13% жира). При припускании жирность рыбы в значительно меньшей степени влияет на потери белка и жира. Поскольку большое влияние на величину потерь оказывает видовой состав рыб, сделать какие-либо общие рекомендации по потерям при тепловой обработке рыбы весьма затруднительно.

Значительная (до $1/3$) доля животного сырья в общественном питании используется для приготовления котлет. Это весьма рациональный способ кулинарной обработки. Потери белка при жарке котлет по сравнению с натуральным продуктом сокращаются примерно в 2 раза (5% против 10%), жира — на $1/3$, минеральных веществ и витаминов — в 1,5—2 раза. Но все же эти потери

ТАБЛИЦА А. **Потери пищевых веществ при основных типах тепловой кулинарной обработки, %**

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы: моно-и дисахариды	Углеводы: крахмал	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: A	β-каротин	B_1	B_2	PP	C
Варка																
Растительные																
без слива	2	2	2	5	1	1	3	5	7	3	—	10	15	10	15	60
со сливом	5	5	20	10	25	20	10	10	10	10	—	15	30	20	25	80
Мясные	10	25	—	—	40	45	20	25	30	20	50	—	45	40	20	70
Рыбные	10	10	—	—	60	50	35	60	40	25	35	—	45	40	30	90
Жарка																
Растительные	5	10	20	10	20	20	20	20	20	20	—	25	30	10	15	45
Мясные	10	30	—	—	25	25	10	15	15	20	40	25	25	15	15	60
Рыбные	10	20	—	—	30	25	20	35	20	15	20	—	20	20	15	35
Котлеты																
из мяса	5	25	—	10	15	15	10	10	15	5	20	—	10	10	10	80
из рыбы	5	15	—	20	15	10	10	15	10	5	15	—	10	15	10	60
Тушение																
Мясные	5	5	—	—	5	5	5	5	5	5	15	15	30	20	15	70
Припускание																
Растительные	2	10	5	5	6	3	2	2	2	2	—	15	20	20	20	65
Рыбные	10	10	—	—	50	40	30	30	40	25	25	—	30	20	20	85
Запекание																
Молочные	5	5	5	5	10	10	10	10	15	10	5	10	20	15	10	50
Пассерование																
Растительные	2	10	3	2	6	3	2	3	3	2	—	8	15	15	15	60

ТАБЛИЦА Б. ***Потери пищевых веществ некоторых продуктов при тепловой кулинарной обработке, %***

Минеральные вещества — Витамины

ТАБЛИЦА Б. **Потери пищевых веществ некоторых продуктов при тепловой кулинарной обработке, %**

Продукт	Белки	Жиры	Минеральные вещества						Витамины			
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	B_2	PP
Жарка												
Говядина												
крупным куском	10	23	34	46	16	22	17	11	—	32	16	15
мелким куском	5	5	8	6	6	6	6	4	—	10	8	5
Варка												
Биточки паровые	5	8	17	25	1	3	4	2	—	8	3	4
Рыба												
тощая	8	8	63	46	24	44	27	27	35	45	40	30
средней жирности	12	11	66	56	57	70	42	21	35	45	46	30
жирная	14	12	66	56	57	70	42	21	15	45	40	30
Жарка												
Рыба												
тощая	13	27	35	38	35	33	33	23	20	22	20	15
средней жирности	7	13	25	14	11	14	11	7	20	22	20	15
жирная	7	13	25	25	21	20	11	7	20	22	20	15
Припускание												
Рыба												
тощая	12	12	51	41	27	27	38	22	26	33	30	22
средней жирности	8	12	49	34	28	32	38	24	26	33	30	22
жирная	13	12	53	35	35	37	35	28	26	33	30	22

11 Заказ № 1555

выше, чем при тушении (см. табл. А). Пищевые вещества в котлетах сохраняются за счет того, что сок, выделяющийся из мяса при жарке, впитывается, как указывалось выше, в хлеб, добавленный в котлетную массу, и в минимальной степени попадает на жарочную поверхность. Еще меньше (почти в 2 раза) потери пищевых веществ, особенно жира, минеральных веществ и витаминов, при варке котлет на пару (см. табл. Б). Потери пищевых веществ в этом случае весьма близки к потерям при тушении.

Для быстрого и приближенного расчета рационов часто бывает необходимо знать величины суммарных потерь пищевых веществ при различных видах тепловой кулинарной обработки. В табл. В приведены усредненные данные по потерям пищевых веществ, обычно учитываемых при составлении диет, в растительных и животных продуктах с учетом двух наиболее распространенных видов тепловой обработки — варки и жарки. Там же приведены аналогичные сведения в целом по дневному рациону (при соотношении растительных и животных продуктов 7 : 3). Поясним некоторые позиции табл. В. Потери белков в животных продуктах выше, чем в растительных, так как абсолютное содержание белка в последних, как правило, довольно низкое и он, очевидно, более прочно связан. То же можно сказать и о жирах. Потери минеральных веществ в животных продуктах в 2 раза больше, чем в растительных. Исключение составляет Ca, который при некоторых видах тепловой обработки продукта с костями (например, птицы или некоторых видов рыбы) частично переходит из костей в мясо.

ТАБЛИЦА В. **Обобщенные величины потерь пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов,** %

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества			
				Ca	Mg	P	Fe
Растительные	5	6	9	10	10	10	10
Животные	8	25	—	15	20	20	20
В среднем	6	12	9	12	13	13	13

Продолжение

Продукты	Витамины						Энергетическая ценность
	A	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	
Растительные	—	20	25	15	20	60	—
Животные	40	—	35	30	20	60	—
В среднем	40	20	28	20	20	60	10

Что касается витаминов, то основные потери их объясняются не извлечением или удалением при варке или жарке, а разрушением вследствие высокой температуры. По меньшей мере половина потерь витаминов происходит вследствие теплового разрушения, а для витамина C эта величина может достигнуть ⅔. Потери энергетической ценности составляют 10%.

ПРАВИЛА РАСЧЕТА ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ГОТОВЫХ БЛЮД

Для расчета пищевой ценности любого готового блюда необходимо знать:
1) точную рецептуру блюд, в том числе способ тепловой обработки и норму закладки продуктов;

2) химический состав пищевого сырья, используемого при приготовлении блюда, в том числе количество добавляемой поваренной соли;

3) выход готового блюда;

4) величину сохранности пищевых веществ при использованном способе тепловой обработки.

Рецептуру блюд берут из справочников, действующих в настоящее время в системе общественного питания, в том числе из «Сборника рецептур блюд для предприятий общественного питания на производственных предприятиях и в учебных заведениях» (М., Экономика, 1973.— 446 с.; вторая колонка, кроме случаев специально оговоренных в таблицах *), или из «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (М., Экономика, 1981.—718 с.), в котором практически сохранена рецептура блюд «Сборника рецептур 1973 г.», но изменена нумерация в связи с увеличением их количества.

Номер наиболее типичных рецептур блюд из «Сборника рецептур 1973 г.» указан в графе 1 табл. 13.

Данные по химическому составу сырых пищевых продуктов берут из табл. 1—9 настоящего справочника или при отсутствии их — из других аналогичных справочников.

В зависимости от нормы закладки продуктов рассчитывают состав сырьевого набора. При этом следует учесть, что химический состав исходных сырых продуктов, помещенный в табл. 1—9 настоящего справочника, приводится только для съедобной части, а нормы закладки — для целого продукта, как правило, без учета потерь при холодной кулинарной обработке. Точные данные по этим потерям можно найти в соответствующих разделах сборников рецептур издания 1973 и 1981 гг. Приближенные усредненные данные приведены также в приложении 1 настоящего справочника. При этом за счет усреднения сведения в приложении могут незначительно отличаться от более точных цифр сборников рецептур.

Выход готового блюда определяют по третьему тому таблиц химического состава, изданному в 1984 г. [5], или по табл. 13 настоящего справочника. Выход отражает отношение массы готового блюда к массе исходного сырьевого набора и выражается в процентах. Численно он определяется вычитанием из 100 величины относительной потери массы (графа 2 таблиц). Следует подчеркнуть, что в ряде случаев величины потерь массы в табл. 13 отличаются от соответствующих данных сборников рецептур издания 1973 и 1981 гг. Это объясняется двумя причинами. В табл. 13 все данные, в том числе по массе, приведены в расчете только на съедобную часть (т. е. картофель без кожуры, мясо, птица и рыба без костей и т. д.), в том числе и в готовых изделиях. В сборниках рецептур кости в готовых изделиях во многих случаях учитываются. Кроме того, в сборниках рецептур в сырьевом наборе никогда не учитывалась соль, что принималось во внимание при составлении таблиц.

Сохранность пищевых веществ вычисляют на основе величин потерь, приведенных в табл. 13.

Величина потерь [2]

$$П = 100 - (M_г/M_и)(K_г/K_и) \cdot 100, \qquad (1)$$

где $M_г$ и $M_и$ — масса соответственно готового блюда и сырьевого набора, г, $M_г/M_и$ — выход M готового блюда, %; $K_г$ и $K_и$ — содержание исследуемого вещества соответственно в 100 г съедобной части готового продукта и сырьевого набора, г.

Сохранность пищевых веществ

$$Cx = 100 - П. \qquad (2)$$

* Далее этот сборник будет сокращенно называться «Сборник рецептур 1973 г.».

Величину потерь $П$ находят по табл. 13. Если рецептура блюд несколько отличается от примеров, на которые имеется ссылка в табл. 13, и, следовательно, от данных «Сборника рецептур 1973», то по табл. 13 подбирают тепловой режим, наиболее близко отвечающий этим требованиям.

В некоторых графах табл. 13 величина потерь показана со знаком «минус». Это означает, что при данных условиях происходит не потеря, а увеличение этого показателя по сравнению с исходным набором продуктов (например, увеличение влажности и новообразование сахаров при варке, увеличение содержания кальция и фосфора при тепловой обработке мясных продуктов, из которых не удалены кости, и т. д.).

После выяснения всех необходимых данных расчет производят по каждому пищевому веществу отдельно следующим образом. Суммируют содержание этого пищевого вещества в сырьевом наборе, исходя из нормы закладки и содержания его в сырьевых продуктах. В результате получают величину $К_и$ — содержание пищевого вещества в граммах или миллиграммах в 100 г съедобной части сырьевого набора.

Величину сохранности находят по формуле (2).

Выход $М$ находят по табл. 13 вычитанием из 100 процентов потерь массы.

Содержание искомого пищевого вещества в готовом продукте $К_г$ в граммах или миллиграммах на 100 г съедобной части находят путем преобразования формул (1) и (2) по формуле

$$К_г = (СхК_и)/М. \qquad (3)$$

Затем аналогичным образом рассчитывают содержание остальных компонентов.

Пример. Рассчитать блюдо «Котлеты морковные». По рецептуре № 178 «Сборника рецептур 1973 г.» сырьевой набор включает (в г): морковь — 160, маргарин молочный — 5, крупа манная — 18, сухари армейские — 12, кулинарный жир — 10, вода — 35, соль — 2. Всего 242 г.

Рассчитывают содержание белка в сырьевом наборе. Белки содержатся только в первых четырех продуктах. Из табл. 1, 2, 5 и 6 находят содержание белка в 100 г съедобной части этих продуктов: 1,3; 0,3; 11,3 и 11,2 г соответственно. С учетом их доли в сырьевом наборе массой 242 г абсолютное содержание белка составляет 2,08+0,02+2,03+1,34=5,47 г. В 100 г сырьевого набора белка $К_м$ будет соответственно 2,26 г, или округленно 2,3 г. В соответствии с п. 3.1.7 табл. 13 потери белка при приготовлении котлет составляют 3%. Следовательно, сохранность, вычисленная по формуле (2), равна 97%. Выход готовой продукции $М$ находят, вычитая из 100 величину потерь массы, которая в соответствии с п. 3.1.7 равна 38%. Таким образом, $М=100-38=62\%$. В заключение по формуле (3) находят содержание белка в граммах на 100 г съедобной части готового продукта $К_г$: $(97\cdot 2{,}3):62=3{,}6$.

Аналогично рассчитывают и другие компоненты.

Профессор, д-р техн. наук И. М. СКУРИХИН

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Скурихин И. М. Об изменении пищевой ценности продуктов при тепловой кулинарной обработке.— Вопросы питания, 1985, № 2, с. 66—69.

2. Скурихин И. М. О сущности химических процессов, происходящих при тепловой обработке продуктов.— В кн.: Проблемы индустриализации общественного питания страны. Харьков, 1984, с. 14—19.

3. Скурихин И. М. Расчет потерь пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке.— В кн.: Химический состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности блюд и кулинарных изделий/Под ред. И. М. Скурихина и В. А. Шатерникова.— М.: Легкая и пищевая промышленность. 1984, с. 274—280.

4. Технология производства продукции общественного питания/Под ред. Г. Н. Ловачевой и А. И. Мглинца.— М.: Экономика, 1981.— 406 с.

5. Химический состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности блюд и кулинарных изделий/Под ред. И. М. Скурихина и В. А. Шатерникова.— М.: Легкая и пищевая промышленность, 1984.—328 с.

ПОТЕРИ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПРИ ТЕПЛОВОЙ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКЕ

В таблице 13 приведены средние данные по величинам потерь основных пищевых веществ продуктов при тепловой кулинарной обработке, приведенные в соответствие со «Сборником рецептур блюд для предприятий общественного питания на производственных предприятиях и в учебных заведениях» (М.: Экономика, 1973.—446 с.).

Потери включают вещества, переходящие в отвар, если он не используется вместе с основным продуктом, остаток на жарочном оборудовании (сковороде, противне и т. д.), накипь при варке супов и все другие виды потерь при тепловой обработке пищевых продуктов.

В понятие «потери» входят также разрушение некоторых пищевых веществ (витаминов, крахмала, жиров) и улетучивание с водяным паром (жиров) при тепловой обработке.

Потери при порционировании не учитывались.

В некоторых графах, как указывалось выше, величина потерь показана со знаком «минус». Это означает, что при данных условиях наблюдается не потеря, а увеличение показателя по сравнению с исходным набором продуктов (например, повышение влажности и образование сахаров при варке, увеличение содержания Ca и P за счет выхода их из костей и т. д.).

ТАБЛИЦА 13. ПОТЕРИ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПРИ ТЕПЛОВОЙ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКЕ, %

Блюдо, способ тепловой обработки, № рецептуры	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты	Зола	Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
					моно- и дисахариды	крахмал				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Борщи																					
Борщ, варка по № 69	2	2	6	5	−1	33	0	21	0	0	0	0	0	0	0	15	15	10	10	45	4
Борщ с картофелем, варка по № 71	2	2	6	5	−20	21	0	25	0	0	0	0	0	0	0	15	12	15	13	50	3
Борщ с капустой и картофелем, варка по № 72	2	2	6	5	−20	32	0	25	0	0	0	0	0	0	0	15	12	15	13	50	3
Борщ сибирский, варка по № 73	2	2	6	5	−20	23	0	25	0	0	0	0	0	0	0	15	12	15	13	50	3
Борщ с фасолью, варка по № 74	2	2	6	5	−20	24	0	25	0	0	0	0	0	0	0	15	12	15	13	50	4
Борщ летний, варка по № 75	2	2	5	3	−18	17	0	16	0	0	0	0	0	0	0	15	10	10	10	45	2
Свекольник, варка по № 81	2	2	5	3	−3	20	0	16	0	0	0	0	0	0	0	15	10	10	10	45	2
Щи																					
Щи из свежей капусты, варка по № 82	2	2	8	4	−1	25	0	20	0	0	0	0	0	0	0	15	10	15	10	40	4
Щи из свежей капусты с картофелем, варка по № 83	2	2	9	5	−20	18	0	19	0	0	0	0	0	0	0	15	10	12	10	30	4
Щи из квашеной капусты, варка по № 86	2	2	5	3	−9	20	0	15	0	0	0	0	0	0	0	15	10	10	10	40	3
Щи суточные, варка по № 87	2	2	5	3	−9	20	0	15	0	0	0	0	0	0	0	15	10	10	10	40	3
Щи из квашеной капусты с картофелем, варка по № 89	2	2	9	5	−20	14	0	19	0	0	0	0	0	0	0	15	10	12	10	30	4
Щи по-уральски, варка по № 90	2	2	5	3	−9	7	0	15	0	0	0	0	0	0	0	15	10	10	10	40	3

Продолжение табл. 13

Блюдо, способ тепловой обработки, № рецептуры	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно-и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Рассольники																					
Рассольник, варка по № 91	2	2	8	5	–19	3	0	23	0	0	0	0	0	0	0	—	10	10	10	55	3
Рассольник домашний, варка по № 92	2	2	8	5	–19	6	0	23	0	0	0	0	0	0	0	15	12	12	12	55	3
Рассольник ленинградский, варка по № 93	2	2	8	5	–19	3	0	23	0	0	0	0	0	0	0	15	12	12	12	55	3
Картофельные и овощные супы																					
Суп картофельный, варка по № 95	2	2	7	5	–19	3	0	20	0	0	0	0	0	0	0	10	10	10	10	50	2
Суп картофельный с крупой, варка по № 97	2	2	6	5	–18	2	0	—	0	0	0	0	0	0	0	10	10	13	13	50	2
Суп полевой, варка по № 98	2	2	6	5	–18	3	0	—	0	0	0	0	0	0	0	10	10	13	13	50	4
Суп картофельный с бобовыми, варка по № 99	2	2	6	5	–18	3	0	—	0	0	0	0	0	0	0	10	10	13	13	50	3
Суп картофельный с консервами из бобовых, варка по № 100	2	2	6	5	–18	4	0	—	0	0	0	0	0	0	0	10	10	13	13	50	3
Суп картофельный с макаронными изделиями, варка по № 101	2	2	6	5	–18	3	0	—	0	0	0	0	0	0	0	10	10	13	13	50	2
Суп картофельный с грибами, варка по № 102	2	1	7	5	–19	20	0	20	0	0	0	0	0	0	0	10	10	10	10	50	12
Суп крестьянский, варка по № 109	2	2	6	6	–14	7	0	8	0	0	0	0	0	0	0	15	10	12	10	50	4
Суп крестьянский с крупой, варка по № 110	2	2	6	6	–14	5	0	8	0	0	0	0	0	0	0	15	10	12	10	50	3
Суп из овощей, варка по № 111	2	2	6	6	–14	6	0	8	0	0	0	0	0	0	0	15	10	12	10	50	4
Суп из овощей с фасолью, варка по № 112	2	2	6	6	–14	6	0	8	0	0	0	0	0	0	0	15	10	12	10	50	4
Супы с макаронными изделиями, домашней лапшой, крупой и бобовыми																					
Суп с макаронными изделиями, варка по № 113	2	2	5	4	–10	2	0	17	0	0	0	0	0	0	0	10	10	10	10	50	2

Продолжение табл. 13

Блюдо, способ тепловой обработки, № рецептуры	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты	Зола
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Суп-лапша грибная, варка по № 115	2	2	5	4	−10	11	0	—	0
Суп с крупой, варка по № 116	2	2	5	3	−16	3	0	6	0
Суп рисовый с мясом, варка по № 118	2	2	5	3	−16	2	0	6	0
Суп пшенный с мясом, варка по № 120	2	2	5	3	−16	2	0	—	0
Суп с бобовыми, варка по № 121	2	2	11	5	−11	2	0	—	0
Супы-пюре									
Суп-пюре из картофеля, варка по № 134	2	2	6	5	−10	3	0	19	0
Суп-пюре из моркови, варка по № 135	2	2	5	5	−2	4	0	—	0
Суп-пюре из разных овощей, варка по № 136	2	2	6	5	−5	4	0	19	0
Картофель сульфитированный									
через 6 ч хранения	—	—	—	—	—	—	—	—	—
через 12 ч хранения	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Блюда и гарниры из картофеля									
Картофель отварной молодой по № 378 (варка)	6	6	4	2	30	6	5	10	43
Картофель отварной в воде по № 378 (варка)	4	2	4	2	30	4	3	10	31
Картофель отварной на пару по № 378 (варка на пару)	3	2	4	2	25	4	3	10	12
Картофель отварной в кожуре по № 378 (варка в кожуре)	3	3	3	2	15	4	2	10	28
Картофель жареный из вареного по № 381 (жарка)	23	28	4	13	35	5	3	5	20
Картофель жареный из вареного в кожуре по № 381 (жарка)	23	28	4	14	30	4	3	5	10
Картофель жареный во фритюре по № 384 (жарка во фритюре)	54	70	6	10	25	10	4	5	35

Блюдо, способ тепловой обработки, № рецептуры	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
1	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Суп-лапша грибная, варка по № 115	0	0	0	0	0	0	10	10	10	10	50	6
Суп с крупой, варка по № 116	0	0	0	0	0	0	10	10	10	10	50	2
Суп рисовый с мясом, варка по № 118	0	0	0	0	0	0	10	10	10	10	50	2
Суп пшенный с мясом, варка по № 120	0	0	0	0	0	0	10	10	10	10	50	2
Суп с бобовыми, варка по № 121	0	0	0	0	0	0	10	20	20	15	50	4
Супы-пюре												
Суп-пюре из картофеля, варка по № 134	0	0	0	0	0	0	10	20	15	15	60	3
Суп-пюре из моркови, варка по № 135	0	0	0	0	0	0	10	25	20	20	90	4
Суп-пюре из разных овощей, варка по № 136	0	0	0	0	0	0	10	20	15	15	60	3
Картофель сульфитированный												
через 6 ч хранения	—	—	—	—	—	—	—	10	7	0	0	—
через 12 ч хранения	—	—	—	—	—	—	—	19	10	0	0	—
Блюда и гарниры из картофеля												
Картофель отварной молодой по № 378 (варка)	75	25	15	20	10	13	—	20	20	30	50	7
Картофель отварной в воде по № 378 (варка)	70	15	10	15	10	15	—	15	15	20	30	6
Картофель отварной на пару по № 378 (варка на пару)	15	10	5	5	8	8	—	10	10	10	30	5
Картофель отварной в кожуре по № 378 (варка в кожуре)	80	6	3	3	3	3	—	8	8	5	15	4
Картофель жареный из вареного по № 381 (жарка)	22	20	20	20	13	25	—	12	6	6	28	10
Картофель жареный из вареного в кожуре по № 381 (жарка)	10	10	10	15	10	20	—	12	7	5	29	10
Картофель жареный во фритюре по № 384 (жарка во фритюре)	10	35	25	35	25	40	—	30	15	10	55	8

Продолжение табл. 13

Блюдо, способ тепловой обработки, № рецептуры					Углеводы					Минеральные вещества						Витамины					
	Масса	Вода	Белки	Жиры	моно- и дисахариды	крахмал	Клетчатка	Органические кислоты	Зола	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Картофель жареный (из сырого) по № 383 (жарка)	35	46	5	10	15	6	3	5	20	20	20	15	20	15	25	—	20	13	5	50	8
Рулет, запеканка картофельные по № 187 (варка, запекание)	21	25	3	6	25	6	3	5	10	10	15	10	10	10	28	—	20	18	20	80	7
Котлеты картофельные по № 175 (варка, жарка)	18	21	4	15	40	7	4	10	15	15	15	20	15	15	35	—	25	20	25	85	10
Картофельное пюре по № 155 (варка)	4	2	4	4	35	7	3	15	15	20	15	10	15	15	17	—	15	15	20	80	9
Зразы картофельные по № 177 (варка, жарка)	26	30	6	15	40	7	4	10	15	20	13	15	15	10	25	5	20	20	25	85	13
Морковь																					
Пассерование по табл. 19	41	49	2	10	3	0	0	0	3	6	3	2	3	2	2	5	15	12	18	65	8
Варка очищенная по табл. 19	1	−2	10	0	18	10	0	0	23	27	29	12	18	15	24	5	30	15	25	30	15
Варка в кожуре по табл. 19	1	−1	8	0	15	7	0	0	15	22	17	10	15	10	21	0	20	10	20	25	13
Пюре, припускание по № 156	22	24	1	6	2	1	0	0	5	6	4	2	4	5	3	5	20	15	15	90	3
Припускание в воде по № 162	23	26	1	8	2	0	0	0	5	6	4	2	4	5	3	5	15	10	15	50	4
Припускание в молочном соусе по № 162	22	24	2	2	2	1	0	0	10	13	5	10	13	4	8	5	20	12	15	50	2
Котлеты, жарка по № 178	38	47	3	30	7	3	0	0	5	6	4	3	3	2	0	10	30	30	25	100	17
Запеканка морковная, запекание по № 190	30	38	1	8	2	0	0	0	5	6	4	2	4	5	3	5	20	12	15	60	4
Припускание в воде по № 386	23	27	1	8	2	0	0	0	5	6	4	2	4	5	3	5	15	10	15	50	4
Припускание в молочном соусе по № 387	21	24	2	2	2	1	0	0	10	13	5	10	13	4	8	5	20	12	15	50	2
Пюре морковное, припускание по № 391	27	31	1	6	2	1	0	0	5	6	4	2	4	5	3	5	20	15	15	90	4
Лук репчатый																					
Пассерование по табл. 19	35	43	2	10	3	0	0	0	3	6	3	2	3	2	2	10	30	25	25	50	9
Жарка фри кольцами по табл. 19	69	82	3	10	10	7	0	0	30	29	34	28	26	20	24	—	50	50	50	70	10

Продолжение табл. 13

Блюдо, способ тепловой обработки, № рецептуры	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Репа																					
Пассерование по табл. 19	33	40	2	10	3	0	0	0	3	6	3	2	3	2	2	7	10	10	10	70	9
Припускание в воде по № 162	23	25	1	8	2	0	0	0	5	6	4	2	4	5	3	5	15	10	10	40	6
Припускание в молочном соусе по № 162	22	24	1	7	2	0	0	0	10	13	5	10	13	4	8	4	16	10	11	42	2
Припускание в воде по № 386	23	26	1	8	2	0	0	0	5	6	4	2	4	5	3	5	15	10	10	40	4
Брюква																					
Пассерование по табл. 19	33	41	2	10	3	0	0	0	3	6	3	2	3	2	2	8	10	10	5	70	9
Припускание в воде по № 162	23	26	1	8	2	0	0	0	5	6	4	2	4	5	3	5	10	10	5	40	5
Припускание в молочном соусе по № 162	22	24	1	7	2	0	0	0	9	13	5	10	13	4	8	4	12	10	7	42	5
Припускание в воде по № 386	23	27	1	8	2	0	0	0	5	6	4	2	4	5	3	5	10	10	5	40	3
Петрушка																					
Пассерование по табл. 19	45	57	2	10	3	0	0	0	8	6	3	2	3	2	2	10	10	5	5	50	8
Сельдерей																					
Пассерование по табл. 19	45	55	2	10	3	0	0	0	3	6	3	2	3	2	2	10	15	10	10	80	8
Капуста белокочанная																					
Варка по № 158	10	7	29	10	25	7	3	55	69	77	57	31	27	31	10	—	26	33	29	50	29
Припускание по № 162	28	28	7	9	21	5	0	10	8	8	9	4	3	7	6	—	22	10	13	33	14
Тушение по № 166	28	30	17	11	6	40	3	46	10	6	15	5	10	10	9	24	37	28	24	68	12
Фарш капустный по № 575	34	35	15	17	26	5	2	32	17	5	22	10	12	11	7	—	42	36	27	70	20
Капустная запеканка по № 189	26	29	14	5	19	10	5	46	42	36	20	7	6	15	20	—	26	26	22	55	11

Продолжение табл. 13

Блюдо, способ тепловой обработки, № рецептуры	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Капуста белокочанная квашеная																					
Тушение по № 166	18	18	17	11	16	59	3	40	10	10	15	5	10	10	10	24	27	23	24	88	17
Капуста цветная																					
Варка по № 158	12	9	36	10	21	8	2	58	64	71	53	26	27	27	21	10	23	16	22	48	24
Запекание под соусом по № 198	26	29	14	5	19	10	5	46	28	36	20	7	6	15	20	15	26	20	22	55	9
Кабачки																					
Припускание по № 162	24	25	9	8	15	—	0	12	9	9	10	5	5	8	8	10	20	7	12	34	11
Жарка по № 182	37	41	6	8	16	12	5	18	9	8	10	6	7	12	12	22	28	10	18	52	10
Фарширование овощами, запекание по № 196	32	35	7	13	18	28	4	43	13	14	14	5	6	16	17	15	32	24	17	60	15
Тыква																					
Припускание по № 162	32	34	5	8	15	43	0	10	10	12	8	4	4	9	9	10	25	10	19	33	11
Жарка по № 182	26	27	5	8	27	25	3	3	14	17	11	7	10	11	10	30	33	10	20	55	14
Свекла																					
Варка в кожуре по № 156	21	23	3	—	7	3	1	5	8	16	7	5	7	7	4	0	8	5	8	30	6
Голубцы овощные																					
Запекание по № 194	30	33	18	15	10	16	3	44	17	20	15	10	11	12	18	13	30	27	28	57	15
Перец, фаршированный овощами и рисом, тушение по № 195	28	28	16	12	15	21	4	45	18	18	22	7	10	12	11	20	40	23	19	47	15
Соус молочный, варка по № 444	12	13	1	2	2	2	0	0	3	4	3	3	2	5	5	0	20	12	15	50	2

12 Заказ № 1555

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: B_1	B_2	PP	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Каша манная																		
Вязкая, варка по № 210	7	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	10	9	1
Жидкая, варка по № 215	5	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	5	5	1
Каша рисовая																		
Рассыпчатая без слива воды, варка по № 203	11	15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	22	15	2
Рассыпчатая со сливом воды, варка по № 203	61	68	4	1	18	7	4	34	56	27	77	29	26	6	43	34	22	16
Вязкая, варка по № 210	7	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	20	9	1
Каша гречневая																		
Рассыпчатая, варка по № 200	17	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	22	15	2
Вязкая, варка по № 209	7	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	20	9	1
Каша пшенная																		
Рассыпчатая, варка по № 201	12	16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	22	15	2
Вязкая, варка по № 209	7	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	20	9	1
Каша геркулесовая																		
Вязкая, варка по № 210	7	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	20	9	1
Жидкая, варка по № 215	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	5	5	1
Каша перловая																		
Рассыпчатая, варка по № 202	14	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	22	15	2
Вязкая, варка по № 210	7	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	20	9	1
Каша овсяная																		
Вязкая, варка по № 209	7	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	20	9	1
Жидкая, варка по № 214	6	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	5	5	1
Каша пшеничная																		
Рассыпчатая, варка по № 201	12	16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	22	15	2
Вязкая, варка по № 209	7	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	20	9	1
Каша ячневая																		
Рассыпчатая, варка по № 202	14	17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	22	15	2
Вязкая, варка по № 210	7	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	20	9	1
Макароны высшего сорта, вермишель высшего сорта																		
Макароны, варка по № 236	58	64	2	2	6	13	3	31	74	43	65	15	22	7	36	28	17	11
Вермишель, варка по № 236	58	65	1	3	2	11	4	38	75	48	71	17	18	4	43	33	18	9

Продолжение табл. 13

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: A	β-каротин	B_1	B_2	PP	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Яйца куриные																		
Варка по № 244																		
всмятку	0,7	1,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
в «мешочек»	1,0	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вкрутую	1,4	2,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Яичницы																		
Натуральная, жарка по № 245	13	18	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	4
Со шпиком, жарка по № 246	12	17	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
С мясными продуктами, жарка по № 247	16	24	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	5
Омлеты																		
Натуральный, жарка по № 248	9	10	4	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	0	10	7
Со шпиком, жарка по № 249	8	10	4	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	10	5
С луком, жарка по № 250	14	17	6	7	6	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	0	10	7
С колбасой, жарка по № 251	10	13	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	10	0	0	4
Из яичного порошка, жарка по № 252	16	19	5	8	0	0	0	0	0	0	0	0	10	—	0	0	0	7

Продолжение табл. 13

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: A	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Супы молочные																						
Суп с макаронными изделиями высшего сорта, варка по № 128	2	2	2	2	2	2	—	5	2	0	0	8	10	5	8	15	7	10	10	10	50	2
Суп с макаронными изделиями I сорта, варка по № 128	2	2	2	2	2	2	—	5	2	0	0	8	10	5	8	15	7	10	10	10	50	2
Суп с макаронными изделиями высшего сорта и увеличенным содержанием яиц, варка по № 128	2	2	2	2	2	2	—	5	2	0	0	8	10	5	8	15	7	10	10	10	50	2

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: A	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Суп с рисом, варка по № 129	2	2	2	2	2	2	1	5	2	0	0	8	10	5	8	15	7	10	10	10	50	2
Суп с пшеном, варка по № 129	2	2	2	2	2	2	1	5	2	0	0	8	10	5	8	15	7	15	15	20	50	2
Суп с ячневой крупой, варка по № 129	2	2	2	2	2	2	1	5	2	0	0	8	10	5	8	15	7	10	10	10	50	2
Суп с манной крупой, варка по № 129	2	2	2	2	2	2	—	5	2	0	0	8	10	5	8	7	5	10	5	5	50	2
Суп с кукурузной крупой, варка по № 129	2	2	2	2	2	2	1	5	2	0	0	8	10	5	8	15	10	10	10	10	50	2
Суп с тыквой и манной крупой, варка по № 130	7	7	2	2	2	2	1	5	2	0	0	8	10	5	8	15	10	10	10	10	50	2
Суп с тыквой и пшеном, варка по № 130	7	9	2	2	2	2	1	5	2	0	0	8	10	5	8	15	10	15	15	20	60	2
Суп с овощами (капуста белокочанная), варка по № 131	6	6	2	2	2	2	1	5	2	0	0	8	10	5	8	15	10	10	10	10	50	2
Суп с овощами (капуста цветная), варка по № 131	6	6	2	2	2	2	1	5	2	0	0	8	10	5	8	15	10	10	10	10	50	2
Суп из цветной капусты с молоком, варка по № 132	1	1	2	2	2	2	1	5	2	0	0	8	10	5	8	6	10	10	10	10	50	2
Суп из кабачков и фасоли с молоком, варка по № 133	2	2	8	2	2	5	1	5	6	2	5	16	23	11	7	6	10	15	10	35	75	4
Суп из тыквы и фасоли с молоком, варка по № 133	2	2	8	2	2	5	1	5	6	2	5	16	23	11	7	6	10	15	10	35	60	4
Блюда из молока и творога																						
Молоко кипяченое, кипячение	5	5	2	2	2	0	0	5	4	0	0	8	10	5	8	10	10	5	5	5	25	7
Сырники из творога (творог полужирный), жарка по № 257	19	27	6	7	3	5	1	5	6	3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	6
Сырники из творога (творог нежирный), варка по № 257	19	26	6	7	3	5	1	5	6	3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	7
Сырники с морковью (творог полужирный), жарка по № 258	20	27	6	7	3	5	1	5	6	3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	6

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты	Зола
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сырники с морковью (творог нежирный), жарка по № 258	20	27	6	7	3	5	1	5	6
Сырники из творога и картофеля (творог полужирный), жарка по № 259	18	23	6	7	3	5	1	5	4
Сырники из творога и картофеля (творог нежирный), жарка по № 259	18	24	6	7	3	5	1	5	6
Пудинг из творога (творог полужирный), запекание по № 260	12	18	4	4	4	4	1	5	6
Пудинг из творога (творог нежирный), запекание по № 260	12	17	4	4	4	4	1	5	6
Запеканка из творога (творог полужирный), запекание по № 261	17	26	4	4	4	4	1	5	6
Запеканка из творога (творог нежирный), запекание по № 261	17	24	4	4	4	4	1	5	6
Вареники ленивые (творог полужирный), варка по № 262	−4	−10	7	5	4	4	1	5	8
Вареники ленивые (творог нежирный), варка по № 262	−4	−9	7	5	4	4	1	5	8

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
1	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Сырники с морковью (творог нежирный), жарка по № 258	3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	5
Сырники из творога и картофеля (творог полужирный), жарка по № 259	3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	6
Сырники из творога и картофеля (творог нежирный), жарка по № 259	3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	6
Пудинг из творога (творог полужирный), запекание по № 260	3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	4
Пудинг из творога (творог нежирный), запекание по № 260	3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	4
Запеканка из творога (творог полужирный), запекание по № 261	3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	3
Запеканка из творога (творог нежирный), запекание по № 261	3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	4
Вареники ленивые (творог полужирный), варка по № 262	5	9	18	15	8	5	5	5	15	15	10	50	5
Вареники ленивые (творог нежирный), варка по № 262	9	9	18	15	8	5	5	5	15	15	10	50	6

Продолжение табл. 13

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола
1	2	3	4	5	6	7
Горбуша						
Варка по № 264	26	28	14	12	—	62
Припускание по № 268	26	29	13	12	—	46
Жерех						
Припускание по № 268	25	29	3	10	—	43
Котлеты, жарка по № 286	21	25	5	15	22	13

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
1	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Горбуша												
Варка по № 264	66	56	57	70	42	21	35	45	40	30	100	14
Припускание по № 268	53	35	35	37	35	28	26	33	30	22	100	14
Жерех												
Припускание по № 268	45	33	21	27	39	20	26	33	30	22	75	7
Котлеты, жарка по № 286	14	11	8	9	11	5	20	20	10	10	60	14

Продолжение табл. 13

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: A	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Зубан																		
Варка по № 264	23	23	14	12	—	62	66	56	57	70	42	21	—	—	—	—	—	14
Припускание по № 268	25	27	13	20	—	46	53	35	35	37	35	28	—	—	—	—	—	16
Жарка по № 276	27	37	7	11	11	16	17	14	11	14	11	7	—	—	—	—	—	9
Зубатка пятнистая																		
Варка по № 264	23	23	14	12	—	62	66	56	57	70	42	31	—	—	—	—	—	12
Жарка по № 276	28	36	7	11	11	16	17	14	11	14	11	7	—	—	—	—	—	10
Камбала дальневосточная																		
Варка по № 264	23	25	5	6	—	60	61	—	—	—	—	—	—	45	40	30	70	7
Припускание по № 268	26	29	3	10	—	43	45	—	—	—	—	—	—	33	30	22	75	9
Жарка по № 276	27	32	6	19	26	32	33	—	—	—	—	—	—	22	20	15	35	14
Карась																		
Варка по № 264	26	28	9	9	—	56	60	45	29	—	30	31	—	—	—	—	—	9
Припускание по № 268	29	30	14	15	—	54	56	40	32	—	37	23	—	—	—	—	—	15
Жарка по № 276	26	26	19	32	30	36	37	40	34	—	34	25	—	—	—	—	—	26
Карп																		
Варка по № 264	26	30	5	6	—	60	61	42	18	52	24	29	35	45	40	30	60	6
Припускание по № 268	26	30	3	10	—	43	45	33	21	27	39	20	26	33	30	22	65	8
Жарка по № 276	28	35	6	19	26	32	33	35	31	28	32	14	14	22	20	15	35	14
Ледяная																		
Варка по № 264	23	24	9	9	—	56	60	45	29	36	30	31	—	45	40	30	67	10
Припускание по № 268	24	24	14	15	—	54	56	40	32	35	37	23	—	33	30	22	75	18
Жарка по № 276	27	28	19	32	30	36	37	40	34	34	34	25	—	22	20	15	35	26
Лещ																		
Варка по № 264	27	30	5	6	—	60	61	42	18	52	24	29	35	45	40	30	—	6
Припускание по № 268	27	31	3	10	—	43	45	33	21	27	39	20	26	33	30	22	—	6
Жарка по № 276	26	31	6	19	26	32	33	35	31	28	32	14	20	22	20	15	—	15
Котлеты, жарка по № 286	21	24	5	15	22	20	21	11	8	9	11	5	20	20	10	10	—	14
Макрель																		
Варка по № 264	19	20	5	6	—	60	61	42	18	52	24	29	—	—	—	—	—	6
Припускание по № 268	20	23	3	10	—	43	45	33	21	27	39	20	—	—	—	—	—	7
Жарка по № 276	27	34	6	19	26	32	33	35	31	28	32	14	—	—	—	—	—	13
Макрурус																		
Варка по № 264	26	27	9	9	—	54	60	45	29	36	—	—	—	45	40	30	65	12
Припускание по № 268	27	28	14	15	—	54	56	40	32	35	—	—	—	33	30	22	70	19
Жарка по № 276	29	30	19	32	30	36	37	40	34	34	—	—	—	22	20	15	35	26

Продолжение табл. 13

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: A	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Мероу																		
Варка по № 264	28	32	5	6	—	60	61	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	7
Жарка по № 276	31	39	6	19	26	32	33	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	14
Минтай																		
Варка по № 264	23	24	9	9	—	56	60	45	29	36	30	31	35	45	40	30	60	11
Припускание по № 268	24	24	14	15	—	54	56	40	32	35	37	23	26	33	30	22	65	16
Жарка по № 276	27	27	19	32	30	36	37	40	34	34	34	25	20	22	20	15	35	26
Навага дальневосточная																		
Жарка по № 276	28	28	19	32	30	36	37	40	34	34	—	—	—	—	—	—	—	25
Налим																		
Припускание по № 268	30	32	14	15	—	54	56	40	32	35	37	23	—	—	—	—	—	15
Жарка по № 276	29	31	19	32	30	36	37	40	34	34	34	25	—	—	—	—	—	25
Котлеты, жарка по № 286	21	26	6	29	8	3	9	5	6	6	7	5	—	—	—	—	—	15
Нототения																		
Варка по № 264	27	30	14	12	—	62	66	56	57	70	42	21	35	45	40	30	85	14
Припускание по № 268	26	28	13	12	—	46	53	35	35	37	35	28	26	33	30	22	90	13
Жарка по № 276	29	40	7	11	11	16	17	14	11	14	11	7	20	22	20	15	35	10
Котлеты, жарка по № 286	21	28	2	11	12	6	7	5	8	7	17	9	30	20	10	10	—	10
Окунь морской																		
Варка по № 264	26	27	14	12	—	62	66	56	57	70	42	21	35	45	40	30	65	14
Припускание по № 268	26	28	13	12	—	46	53	35	35	37	35	28	26	33	30	22	70	15
Жарка по № 276	27	36	7	11	11	16	17	14	11	14	11	7	20	22	20	15	35	9
Котлеты, жарка по № 286	21	28	2	11	12	6	7	5	8	7	17	9	—	20	10	10	60	5
Палтус черный																		
Варка по № 264	26	28	14	12	—	62	66	56	57	70	42	21	35	45	40	30	100	13
Припускание по № 268	26	29	13	12	—	46	53	35	35	37	35	28	26	33	30	22	100	13
Жарка по № 276	25	34	7	11	11	16	17	14	11	14	11	7	20	22	20	15	—	10
Пристипома																		
Варка по № 264	19	19	9	9	—	56	60	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	11
Припускание по № 268	20	18	14	15	—	54	56	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	17
Жарка по № 276	22	21	19	32	30	36	37	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	24
Путассу																		
Варка по № 264	23	24	9	9	—	56	60	45	29	36	—	31	—	—	—	—	—	11
Припускание по № 268	26	26	14	15	—	54	56	40	32	35	—	23	—	—	—	—	—	18
Жарка по № 276	25	24	19	32	30	36	37	40	34	34	—	25	—	—	—	—	—	25
Рыба-сабля																		
Варка по № 264	26	29	5	6	—	60	61	—	—	—	—	—	—	—	40	30	100	6
Жарка по № 276	30	39	6	19	26	32	33	—	—	—	—	—	—	—	20	15	—	13

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	B_2	PP	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Салака																		
Припускание по № 268	29	34	3	10	—	43	45	33	21	27	—	—	26	33	30	22	90	7
Жарка по № 276	30	37	6	19	26	32	33	35	31	28	—	—	20	22	20	15	35	14
Сардина океаническая																		
Варка по № 264	24	25	14	12	—	62	66	56	57	70	42	21	35	45	40	30	65	12
Жарка по № 276	25	35	7	11	11	16	17	14	11	14	11	7	20	22	20	15	35	9
Скумбрия																		
Варка по № 264	26	28	14	12	—	62	66	56	57	70	42	21	35	45	40	30	67	13
Припускание по № 268	26	29	13	12	—	46	53	35	35	37	35	28	26	33	30	22	75	13
Жарка по № 276	27	38	7	11	11	16	17	14	11	14	11	7	20	22	20	15	35	10
Сом амурский																		
Варка по № 264	27	30	14	12	—	62	66	56	57	70	42	21	35	45	40	30	67	13
Припускание по № 268	26	32	13	12	—	46	53	35	35	37	35	28	26	33	30	22	75	13
Жарка по № 276	29	41	7	11	11	16	17	14	11	14	11	7	20	22	20	15	35	10
Котлеты, жарка по № 286	21	29	2	11	12	6	7	5	8	7	17	9	—	20	10	10	60	9
Ставрида																		
Припускание по № 268	28	31	13	12	—	46	53	35	35	37	35	27	26	33	30	22	70	14
Жарка по № 276	27	36	7	11	11	16	17	14	11	14	11	7	20	22	20	15	35	9
Судак																		
Варка по № 264	26	28	9	9	—	56	60	45	29	36	30	31	35	45	40	30	55	10
Припускание по № 268	26	27	14	15	—	54	56	40	32	35	37	23	26	33	30	22	60	17
Жарка по № 276	25	25	19	32	30	36	37	40	34	34	34	25	20	22	20	15	35	25
Котлеты, жарка по № 286	21	26	6	29	8	3	9	5	6	6	7	5	—	20	10	10	60	15
Терпуг																		
Жарка по № 276	27	32	6	19	26	32	33	—	—	—	—	—	20	22	20	15	35	14
Треска																		
Варка по № 264	23	24	9	9	—	56	60	45	29	36	30	31	35	45	40	30	70	10
Припускание по № 268	25	26	14	15	—	54	56	40	32	35	37	23	26	33	30	22	75	16
Жарка по № 276	27	27	19	32	30	36	37	40	34	34	34	25	20	22	20	15	35	26
Котлеты, жарка по № 286	21	26	6	29	8	7	9	5	6	6	7	5	—	20	10	10	60	15
Хек																		
Варка по № 264	23	24	9	9	—	56	60	45	29	36	30	31	35	45	40	30	55	12
Припускание по № 268	26	26	14	15	—	54	56	40	32	35	37	23	26	33	30	22	60	16
Жарка по № 276	25	24	19	32	30	36	37	40	34	34	34	25	20	22	20	15	35	25
Котлеты, жарка по № 286	21	26	6	29	8	7	9	5	6	6	7	5	—	20	10	10	60	15
Щука																		
Варка по № 264	26	29	9	9	—	56	60	45	29	36	30	31	—	45	40	30	65	10
Припускание по № 268	26	27	14	15	—	54	56	40	32	35	37	23	—	33	30	22	70	16
Жарка по № 276	25	25	19	32	30	36	37	40	34	34	34	25	—	22	20	15	35	24
Котлеты, жарка по № 286	21	26	6	29	8	7	9	5	6	6	7	5	—	20	10	10	60	15

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
							№	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Говядина																			
Варка по № 294	43	54	10	25	100	53	55	59	23	29	31	21	—	100	55	43	40	100	21
Тушение по № 302	28	33	5	5	5	7	8	6	6	6	6	4	—	10	30	10	5	70	5
Тушение мелкокусковых полуфабрикатов (гуляш) по № 308	29	36	5	5	5	7	8	6	6	6	6	4	—	10	22	10	5	70	2
Тушение по № 309	46	57	5	5	5	7	8	6	6	6	6	4	—	—	25	10	5	70	3
Жарка крупным куском по № 318	38	47	9	27	0	32	32	46	16	17	18	10	—	—	42	18	19	—	16
Жарка порционным куском (бифштекс) по № 319	41	52	10	23	0	34	34	46	16	22	17	11	—	—	32	16	15	—	17
Жарка порционным куском (лангет) по № 320	41	51	10	23	0	34	34	46	16	22	17	11	—	—	32	16	15	—	17
Жарка порционным куском (антрекот) по № 321	41	52	10	23	0	34	34	46	16	22	17	11	—	—	32	16	15	—	16
Жарка мелким куском (бефстроганов) по № 323	38	51	5	5	5	7	8	6	6	6	6	4	—	5	16	8	5	70	5
Жарка мелким куском (поджарка) по № 324	45	60	5	5	5	7	8	6	6	6	6	4	—	10	16	8	5	70	5
Жарка порционным панированным куском (ромштекс) по № 328	38	52	8	21	15	29	30	39	13	15	13	8	—	10	24	12	12	—	16
Жарка натуральным рубленым куском (бифштекс) по № 349	34	41	10	30	0	38	38	48	18	21	20	10	—	—	25	18	15	—	26
Жарка натуральных рубленых панированных полуфабрикатов (шницель) по № 352	32	45	9	21	15	33	34	41	15	16	18	9	—	—	21	13	11	—	18
Жарка полуфабрикатов из котлетной массы (котлеты) по № 353	24	31	8	15	15	24	26	29	11	12	12	5	—	—	15	8	7	—	13
Варка на пару (биточки) по № 356	18	23	5	8	5	17	17	25	1	3	4	2	—	—	8	3	4	—	7
Свинина																			
Варка по № 294	44	58	8	35	100	33	35	35	20	24	26	19	—	100	40	28	15	100	31
Тушение по № 302	24	31	5	5	5	7	8	6	6	6	6	4	—	20	25	10	5	70	6
Тушение по № 309	45	65	5	5	5	7	8	6	6	6	6	4	—	—	22	10	5	70	5
Жарка крупным куском по № 318	36	38	10	45	0	29	30	30	15	20	26	9	—	—	40	18	15	—	39
Жарка мелким куском (поджарка) по № 324	42	68	5	5	5	7	8	6	6	6	6	4	—	20	16	7	5	70	5
Жарка порционным куском (эскалоп) по № 326	38	35	11	49	0	30	33	35	12	19	19	8	—	—	27	14	14	—	44
Жарка порционным панированным куском (шницель) по № 330	35	50	8	27	15	25	28	28	10	12	13	6	—	—	23	13	12	—	23
Жарка натуральных рубленых панированных полуфабрикатов (шницель) по № 352	32	50	9	21	15	32	34	41	15	16	18	9	—	—	18	13	11	—	20
Жарка полуфабрикатов из котлетной массы (котлеты) по № 353	24	28	5	28	15	15	15	22	7	12	11	5	—	—	11	8	7	—	24
Баранина																			
Варка по № 294	41	51	13	25	100	34	35	35	20	24	26	19	—	100	40	28	15	100	22
Тушение по № 302	26	32	5	5	5	7	8	6	6	6	6	4	—	10	25	10	5	70	5
Жарка крупным куском по № 318	40	49	12	30	0	29	30	30	15	20	26	9	—	—	40	18	15	—	25
Жарка мелким куском (шашлык) по № 325	53	70	11	30	5	31	33	35	12	19	19	8	—	—	27	14	14	100	26

13 Заказ № 1555

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: A	β-каротин	B_1	B_2	PP	C	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Жарка порционным куском (котлеты) по № 327	42	55	10	33	—	32	33	35	12	19	19	8	—	—	27	14	14	—	28
Жарка порционным панированным куском (котлеты) по № 329	35	52	8	20	15	26	28	28	10	12	13	6	—	—	23	13	12	—	17
Жарка порционным куском (шницель) по № 330	38	54	8	22	15	26	28	28	10	12	13	6	—	—	23	13	12	—	18
Жарка натуральных рубленых панированных полуфабрикатов (шницель) по № 352	32	45	9	24	15	33	34	41	15	16	18	9	—	—	18	13	11	—	19
Жарка полуфабрикатов из котлетной массы (котлеты) по № 353	23	29	5	28	15	16	15	22	7	12	11	5	—	—	11	8	7	—	21
Субпродукты																			
Тушение (сердце) по № 313	24	27	9	15	10	30	31	31	11	15	27	20	25	15	48	40	37	75	11
Тушение (почки) по № 313	33	36	18	27	10	54	57	59	17	21	46	28	25	15	60	50	58	85	19
Жарка (почки) по № 335	38	43	18	27	10	54	57	59	17	21	46	28	25	15	60	50	58	85	22
Тушение (печень) по № 315	20	25	3	11	5	7	8	6	1	2	4	2	10	5	18	10	5	47	7
Жарка (печень) по № 331	38	48	12	41	10	26	34	34	18	20	6	7	18	15	26	16	10	70	26
Куры																			
Варка	30	33	11	34	—	69	87	41	−10	28	33	29	63	42	60	39	44	50	21
Жарка	37	42	15	42	—	36	51	16	3	13	9	28	67	30	40	39	36	50	30
Рагу, тушение	21	25	7	7	—	7	10	5	−18	5	10	5	26	18	16	9	8	50	7
Котлеты, жарка	25	32	4	35	15	4	6	2	18	6	39	5	12	0	11	3	6	50	20
Филе, жарка	36	43	8	59	—	24	24	13	32	22	23	13	—	—	32	16	16	—	25
Окорочка, жарка	37	40	7	62	—	40	58	22	6	22	21	22	39	24	40	32	26	—	41
Цыплята																			
Варка	30	34	9	31	—	70	89	40	−26	26	42	20	37	—	45	29	36	—	16
Жарка	36	43	9	40	—	39	50	14	−20	12	24	15	16	—	22	29	18	—	26
Рагу, тушение	21	24	8	5	—	7	10	6	−40	13	9	5	8	5	13	5	5	—	6
Филе, жарка	36	42	4	70	—	30	41	10	10	16	25	5	—	—	35	16	22	—	29
Окорочка, жарка	36	42	3	50	—	32	61	9	−10	17	13	6	29	—	23	17	20	—	37
Утята																			
Варка	29	30	12	35	—	69	88	37	−10	22	30	30	43	—	51	28	44	—	29
Жарка	37	40	9	48	—	40	61	15	−4	16	33	25	40	42	20	23	30	—	39
Рагу, тушение	20	24	8	10	—	8	10	7	−23	11	10	5	24	38	21	10	5	—	9
Окорочка, жарка	39	38	5	56	—	35	61	10	2	22	27	20	59	—	32	36	27	—	48
Котлеты, жарка	25	30	3	34	18	9	8	10	14	13	30	5	30	13	13	11	15	—	25
Индейка																			
Варка	27	29	11	34	—	69	87	41	−20	28	33	29	—	—	61	39	44	—	24
Жарка	35	40	15	42	—	30	51	17	0	13	9	28	—	—	40	39	36	—	32
Рагу, тушение	22	27	7	7	—	8	10	9	−20	9	10	5	26	18	17	9	8	—	8
Котлеты, жарка	25	32	4	35	15	4	6	2	15	6	30	5	13	0	11	3	6	—	21
Кролик																			
Варка	27	30	10	30	—	70	91	47	−18	36	28	21	43	—	44	39	43	50	22
Жарка	30	35	10	35	—	25	41	8	−12	13	16	5	43	—	33	27	24	50	27
Рагу, тушение	20	24	6	8	—	5	10	2	−30	10	3	5	—	9	21	5	8	50	8
Котлеты, жарка	25	30	3	35	25	6	7	6	2	5	25	5	—	—	18	2	2	50	24

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	
					моно- и дисахариды	крахмал
1	2	3	4	5	6	7
Кисель						
Клюквенный, варка по № 474	0	0	35	—	−2	17
Из черной смородины, варка по № 474	0	0	30	—	−2	14
Из красной смородины, варка по № 474	0	0	30	—	−2	14
Из крыжовника, варка по № 474	0	0	30	—	−2	14
Из земляники, варка по № 474	0	0	30	—	−2	14
Из малины, варка по № 474	0	0	30	—	−2	14
Из вишни, варка по № 474	0	0	35	—	−2	17
Из сливы, варка по № 474	0	0	35	—	−2	17
Из алычи, варка по № 474	0	0	35	—	−2	17
Из яблок, варка по № 475	0	0	15	—	−3	14
Из клюквы густой, варка по № 476	0	0	15	—	−2	17
Апельсиновый, варка по № 478	0	0	15	—	−2	12
Из ревеня, варка по № 479	0	0	15	—	−4	12
Из сушеных яблок, варка по № 480	0	0	15	—	−4	12
Из сушеных абрикосов, варка по № 481	0	0	15	—	−4	12
Из шиповника, варка по № 483	0	0	15	—	−4	2
Из вишневого сока, варка по № 484	0	0	0	—	0	0
Компот						
Абрикосовый, варка по № 493	0	0	0	—	0	0
Яблочный, варка по № 493	0	0	0	—	0	0
Грушевый, варка по № 493	0	0	0	—	0	0
Сливовый, варка по № 493	0	0	0	—	0	0
Из черешни, варка по № 493	0	0	0	—	0	0
Из крыжовника и черной смородины, варка по № 493	0	0	0	—	0	0
Апельсиновый, варка по № 496	0	0	0	—	0	0
Из сушеных яблок, варка по № 499	0	0	0	—	0	0
Из кураги, варка по № 499	0	0	0	—	0	0
Из чернослива, варка по № 499	0	0	0	—	0	0
Из урюка, варка по № 499	0	0	0	—	0	0
Из изюма, варка по № 499	0	0	0	—	0	0
Желе						
Из клюквы, варка по № 507	0	0	0	—	3	—
Из черной смородины, варка по № 507	0	0	0	—	3	—
Из красной смородины, варка по № 507	0	0	0	—	3	—
Мусс						
Клюквенный, варка по № 514	0	0	0	—	5	—

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Клетчатка	Органические кислоты	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность
				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	PP	C	
1	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Кисель													
Клюквенный, варка по № 474	56	6	25	3	20	28	50	41	45	—	20	40	2
Из черной смородины, варка по № 474	69	5	24	2	18	24	29	34	47	100	20	40	2
Из красной смородины, варка по № 474	69	5	24	2	18	24	29	34	47	100	20	40	4
Из крыжовника, варка по № 474	69	5	24	2	18	24	29	34	47	100	20	33	3
Из земляники, варка по № 474	69	5	24	2	18	24	29	34	47	—	20	33	4
Из малины, варка по № 474	69	5	24	2	18	24	29	34	47	—	20	33	4
Из вишни, варка по № 474	56	6	25	3	20	28	50	41	45	100	20	40	2
Из сливы, варка по № 474	56	6	25	3	20	28	50	41	45	100	20	40	4
Из алычи, варка по № 474	56	6	25	3	20	28	50	41	45	100	20	40	4
Из яблок, варка по № 475	56	3	25	11	16	30	20	30	14	—	20	39	0
Из клюквы густой, варка по № 476	56	6	25	3	20	28	50	41	45	—	20	40	6
Апельсиновый, варка по № 478	56	3	25	11	16	30	20	30	14	—	20	39	0
Из ревеня, варка по № 479	56	3	25	11	16	30	20	30	14	100	20	39	1
Из сушеных яблок, варка по № 480	56	3	25	11	16	30	20	30	14	—	20	39	0
Из сушеных абрикосов, варка по № 481	56	3	25	11	16	30	20	30	14	94	24	39	0
Из шиповника, варка по № 483	56	3	25	11	16	15	30	30	14	100	20	39	0
Из вишневого сока, варка по № 484	0	0	0	0	0	0	0	0	0	—	0	0	0
Компот													
Абрикосовый, варка по № 493	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75	17	55	0
Яблочный, варка по № 493	0	0	0	0	0	0	0	0	0	—	17	57	0
Грушевый, варка по № 493	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	57	0
Сливовый, варка по № 493	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75	22	60	0
Из черешни, варка по № 493	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75	20	60	0
Из крыжовника и черной смородины, варка по № 493	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75	20	60	0
Апельсиновый, варка по № 496	0	0	0	0	0	0	0	0	0	—	20	60	0
Из сушеных яблок, варка по № 499	0	0	0	0	0	0	0	0	0	—	20	—	0
Из кураги, варка по № 499	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	20	—	0
Из чернослива, варка по № 499	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	20	—	0
Из урюка, варка по № 499	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	20	—	0
Из изюма, варка по № 499	0	0	0	0	0	0	0	0	0	—	20	—	0
Желе													
Из клюквы, варка по № 507	88	6	10	5	24	4	12	4	0	—	20	54	2
Из черной смородины, варка по № 507	88	6	9	14	25	4	29	22	5	100	20	55	2
Из красной смородины, варка по № 507	88	6	9	14	25	4	29	22	5	100	20	55	2
Мусс													
Клюквенный, варка по № 514	88	6	9	5	17	4	7	19	10	—	20	60	4

Продолжение табл. 13

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы: моно- и дисахариды	Углеводы: крахмал	Клетчатка	Органические кислоты	Зола	Минеральные вещества: Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины: β-каротин	PP	C	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Напитки																			
Из плодов шиповника, варка по № 541	0	0	50	—	3	—	100	0	31	20	36	37	19	35	16	100	20	50	5
Мучные изделия																			
Пирожки печеные столовые из дрожжевого теста с фаршем мясным и луком по № 581, запекание по № 557	25	43	5	6	9	8	7	19	20	22	15	12	22	18	30	14	8	—	7
Пирожки жареные столовые из дрожжевого теста с фаршем капустным по № 575, жарка по № 558	25	36	7	18	17	5	2	7	5	14	7	10	8	8	23	18	6	80	12
Кулебяка из дрожжевого теста с фаршем рыбным и кашей по № 580, запекание по № 567	16	24	10	10	5	5	2	26	20	13	4	0	9	0	27	24	16	—	7

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. СВЕДЕНИЯ О РАЗМЕРЕ НЕСЪЕДОБНОЙ ЧАСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Сведения о размере несъедобной части пищевых продуктов в среднем, в процентах их общей товарной рыночной массы, приведены по нормативным материалам Министерства торговли СССР об отходах продуктов при их холодной кулинарной обработке, по данным головных научно-исследовательских институтов соответствующих отраслей промышленности, а также с учетом таблиц предшествующего издания.

Эти данные предназначаются исключительно для определения пищевой ценности пищевых продуктов и не могут быть использованы для определения норм убыли и других форм учета сохранности и выходов продуктов.

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ	
Зерновые	
Пшеница	
мягкая озимая	3
мягкая яровая	3
твердая	3
Рожь	2
Овес	2,5
Ячмень	2
Просо	3
Гречиха	3
Рис	2
Сорго	2
Кукуруза (в среднем)	2
Зернобобовые	
Горох	0,5
Фасоль	0,5
Маш	1
Чина	2
Чечевица	0,5
Нут	1
Соя	2
Крупа	
Гречневая ядрица	1
Гречневая продел	2
Рисовая	1
Пшено	1
Овсяная	1,5
Овсяные хлопья «Геркулес»	0
Перловая	1
Ячневая	1
Пшеничная «Полтавская»	1
Пшеничная «Артек»	1
Кукурузная	0,5
Горох лущеный	0,5
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Сыры	
Твердые сыры	
Вырусский	3
Голландский брусковый	4
Голландский круглый	4
Жемайчу	3
Земгальский	3
Каунасский	3
Костромской	2
Латвийский	6
Литовский	3
Нямунас	3
Пошехонский	2
Прибалтийский	3

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
Российский	3
Салдусский	3
Советский	4
Тартуский	3
Угличский	3
Чеддер	4
Швейцарский	4
Шетский	3
Эстонский	3
Ярославский	3
Мягкие сыры	
Дорогобужский	2
Рокфор	0,5
Рассольные сыры	
Брынза из коровьего молока	0
Брынза из овечьего молока	0
Сулугуни	0
Плавленые сыры	
Российский плавленый	0,5
Латвийский плавленый	0,5
«Новый» 40%-ной жирности	0,5
«Новый» 30%-ной жирности	0,5
Колбасный копченый	4
Советский	0,5
Костромской	0,5
ОВОЩИ, КАРТОФЕЛЬ, ПЛОДЫ, ЯГОДЫ И ГРИБЫ	
Овощи	
Баклажаны	10
Бобы	2
Брюква	15
Кабачки	25
Капуста белокочанная	20
Капуста краснокочанная	15
Капуста брюссельская	55
Капуста кольраби	35
Капуста цветная	25
Картофель	28
Лук зеленый (перо)	20
Лук порей	24
Лук репчатый	16
Морковь красная	20
Морковь желтая	20
Огурцы грунтовые (неочищенные)	7
Огурцы парниковые	7
Патиссоны	25
Перец зеленый сладкий	25
Перец красный сладкий	25
Петрушка зелень	20
Петрушка корень	25
Пастернак корень	25
Ревень черешковый	25
Редис	20
Редька	25
Репа	20
Салат	20
Свекла	20
Сельдерей корень	30
Сельдерей зелень	16
Сладкий картофель батат	25
Спаржа	27
Томаты грунтовые	5
Томаты парниковые	5
Укроп	26
Фасоль (стручок)	10
Хрен	30
Черемша	20
Чеснок	15
Шпинат	26
Щавель	20
Бахчевые	
Арбуз	40
Дыня	36
Тыква	30
Фрукты	
Абрикосы	14
Айва	28
Алыча	13
Ананас	30
Бананы	30
Вишня	15
Гранат	40
Груша	10
Инжир	2
Кизил	20
Мирабель	15
Персики	20
Рябина (садовая)	10

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
Рябина черноплодная	10
Слива садовая	10
Терн	15
Финики	20
Хурма японская	15
Черешня	15
Шелковица (плоды)	5
Яблоки	12
Цитрусовые	
Апельсины	30
Грейпфруты	35
Лимоны	40
Мандарины	26
Ягоды	
Брусника	5
Виноград	13
Голубика	2
Ежевика	10
Земляника садовая	10
Клюква	2
Крыжовник	5
Малина	12
Морошка	15
Облепиха	40
Смородина белая	8
Смородина красная	8
Смородина черная	3
Черника	2
Шиповник свежий	10
Грибы	
Белые свежие	24
Подберезовики свежие	30
Грузди свежие	30
Лисички свежие	30
Маслята свежие	30
Опята свежие	30
Подосиновики свежие	30
Рыжики свежие	30
Сморчки свежие	20
Сыроежки свежие	30

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Мясо	
Баранина I категории	26
Баранина II категории	32
Буйволятина I категории	23
Буйволятина II категории	26
Верблюжатина	23
Говядина I категории	25
Говядина II категории	29
Конина I категории	23
Конина II категории	25
Мясо косули	22
Мясо кролика	27
Мясо лося	25
Мясо сайгака	23
Мясо яка	25
Оленина I категории	23
Оленина II категории	26
Свинина беконная	14
Свинина жирная	12
Свинина мясная	15
Телятина I категории	28
Ягнятина	29
Мясные отрубы	
Баранина	
Тазобедренно-поясничный	17
Спинной	32
Лопаточный	26
Грудной	28
Шейный	40
Говядина	
Тазобедренный	16
Спинной	29
Поясничный	23
Грудной	24
Лопаточный	22
Шейный	18
Свинина жирная	
Окорок	8
Корейка	12

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
Шейно-лопаточный	13
Грудинка необрезная	7
Телятина	
Тазобедренный	20
Поясничный	22
Спинной	31
Лопаточный	21
Подплечный край	27
Грудной с пашиной	24
Шейный	28
Субпродукты	
Бараньи	
Легкое	8
Мозги	13
Печень	3
Почки	2
Рубец	5
Сердце	9
Язык	11
Говяжьи	
Легкое	8
Мозги	13
Печень	7
Почки	7
Рубец	5
Сердце	9
Хвост мясокостный	46
Язык	8
Свиные	
Легкое	8
Печень	3
Почки	2
Сердце	9
Язык	10
Колбасные изделия	
Вареные колбасы	
Диабетическая	1
Диетическая	1
Докторская	1
Любительская говяжья	1
Любительская свиная	1
Молочная	1
Отдельная	1
Свиная I сорта	1
Столовая	1
Телячья	1
Чайная	1
Сардельки	
Сардельки I сорта	0
Сардельки свиные	0
Сосиски	
Молочные	1,5
Русские	1,5
Свиные	1,5
Варено-копченые колбасы	
Любительская	1
Сервелат	1
Полукопченые колбасы	
Армавирская	1
Краковская	1
Минская	1
Охотничьи колбаски	1
Полтавская	1
Таллинская	1
Украинская	1
Сырокопченые колбасы	
Брауншвейгская	1
Любительская	1
Московская	1
Столичная	1
Продукты из свинины	
Грудинка сырокопченая (со шкурой и костями)	14
Корейка сырокопченая (со шкурой и костями)	10
Окорок тамбовский вареный	16

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
ПТИЦА И ЯЙЦЕПРОДУКТЫ	
Птица	
Цыплята-бройлеры I категории	44/28*
Цыплята-бройлеры II категории	52/33
Гуси I категории	40/22
Гуси II категории	45/25
Гусята I категории	44/24
Гусята II категории	49/27
Индейки I категории	37/23
Индейки II категории	43/27
Индюшата I категории	43/27
Индюшата II категории	49/31
Куры I категории	39/25
Куры II категории	47/30
Перепелки	—/16
Утки I категории	40/22
Утки II категории	47/26
Утята I категории	43/24
Утята II категории	48/27
Яйцепродукты	
Яйца куриные I категории	13
Яйца перепелиные	8
РЫБА, РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ И ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ МОРЯ	
Рыба свежая, охлажденная и мороженая	
Альбула	41
Аргентина	44
Баттерфиш осенне-зимняя	43
Баттерфиш весенне-летняя	45
Белоглазка аральская	48
Белоглазка волго-каспийская	57
Белорыбица	40
Бельдюга океаническая	45
Берикс	64
Бесуго	58
Большеголов	64
Бычок-песочник	48
Вобла	42
Гладкоголов	46
Горбуша	42
Густера	45
Джакас	50
Дрепана	56
Ерш морской дальневосточный	40
Жерех	49
Зубатка (пятнистая пестрая)	55
Зубатка полосатая	55
Зубан	55
Кабан-рыба	60
Камбала-ерш	45
Камбала дальневосточная	45
Камбала полярная	45
Карась	52
Карась океанический	56
Карп	54
Кета	42
Килька балтийская	45
Килька каспийская обыкновенная	50
Килька каспийская анчоусовидная	50
Клыкач	42
Корюшка зубастая (азиатская)	40
Корюшка обыкновенная (невская)	40
Красноперка дальневосточная	55
Кубера	50
Ледяная рыба	52
Лемонема	55
Летрин	53
Лещ	54
Лещ морской	46
Лихия	45
Лосось беломорский (семга)	42
Лосось озерный (ладожский)	42
Лунник	70
Луциан	53
Луциан желтохвостый	47
Луфарь океанический	50
Макрель	30
Макрурус	64

* Числитель обозначает полупотрошеную птицу, знаменатель — потрошеную.

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
Маринка потрошеная без головы	45
Масляная рыба	47
Мероу	58
Минога каспийская	10
Минога речная невская (весенняя)	10
Минога речная невская (осенняя)	10
Минтай	54
Мойва весенняя	42
Мойва осенняя	37
Муксун	46
Навага беломорская	52
Навага дальневосточная	50
Налим	57
Нельма	39
Нерка (красная)	42
Нототения мраморная	69
Окунь морской	49
Окунь речной	52
Омуль	40
Осетр русский (каспийский и азово-черноморский)	36
Осетр сибирский потрошеный с головой	36
Пагрус	48
Палтус белокорый	42
Палтус черный	40
Пеламида океаническая	35
Пикша	54
Плотва сибирская (сорога)	55
Пристипома	55
Путассу	45
Пыжъян	40
Рыба-капитан	56
Рыба-сабля	42
Рыба-сабля черная	53
Рыбец азово-черноморский	45
Рыбец каспийский	45
Ряпушка сибирская (енисейская)	40
Ряпушка сибирская (обская)	40
Сазан азовский крупный	51
Сазан каспийский и аральский крупный и мелкий	53
Сайда	51
Сайра крупная	40
Сайра средняя	42
Сайра мелкая	46
Салака весенне-летняя	40
Салака осенне-зимняя	40
Сардина океаническая	34
Севрюга потрошеная с головой	36
Сельдь атлантическая жирная	39
Сельдь атлантическая нежирная	42
Сельдь тихоокеанская жирная	42
Сельдь тихоокеанская нежирная	45
Сельдь иваси крупная	45
Сельдь иваси мелкая	45
Сериола	45
Сериолелла	53
Сиг байкальский	44
Сиг волховский	44
Скап океанический	45
Сквама	67
Скумбрия атлантическая	40
Скумбрия дальневосточная	43
Снек	44
Солнечник	62
Сом амурский потрошеный с головой	40
Сом каспийский потрошеный с головой	35
Ставрида океаническая	51
Стерлядь волжская	42
Стерлядь сибирская	45
Судак	49
Сырок (пелядь)	40
Таймень	43
Терпуг	42
Треска	51
Тунец	48
Угольная рыба крупная	42
Угольная рыба мелкая	45
Угорь	25
Угорь морской	42
Умбрина	58
Усач аральский крупный летний и осенний	41
Усач каспийский (куринский) крупный и мелкий осенний	41
Хариус	47
Хек	43
Чехонь азовская	45
Чехонь волго-каспийская	45

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
Чир (щокур) енисейский	35
Чир (щокур) обский	35
Шемая аральская весенняя	42
Шемая аральская осенняя	42
Щука	57
Эпигонус дальневосточный	58
Язь крупный и мелкий	45
Язык морской	40
Продукты из нерыбных объектов промысла	
Кальмар (филе)	52
Китовое мясо (филе)	0
Краб камчатский (мясо)	68
Креветка дальневосточная (мясо)	69
Трепанг (мясо)	57
Соленая продукция	
Горбуша потрошеная с головой	35
Жерех потрошеный с головой	38
Кета потрошеная с головой	33
Килька балтийская	46
Лещ каспийский средний	37
Лосось каспийский потрошеный с головой	30
Сельдь атлантическая среднесоленая	42
Сельдь азово-черноморская (донская)	48
Сельдь каспийская (волжская) крупная	50
Сельдь каспийская (волжская) средняя	52
Сельдь каспийская (долгинская) крупная и средняя	51
Сельдь тихоокеанская слабосоленая	43
Сельдь тихоокеанская среднесоленая	43
Семга потрошеная с головой	28
Треска крупная и мелкая потрошеная без головы	26
Тюлька весенняя	50
Тюлька осенняя	50
Хамса весенняя	50
Хамса осенняя	50
Продукция горячего копчения	
Камбала речная (балтийская)	56
Килька балтийская (копчушка) осенняя	34
Лещ средний	45
Окунь морской крупный потрошеный без головы	25
Салака (копчушка)	43
Треска потрошеная без головы	35
Угорь потрошеный	35
Продукция холодного копчения	
Белоглазка аральская осенняя	53
Вобла каспийская крупная и средняя	55
Кефаль азово-черноморская (сингиль) средняя	38
Лещ аральский крупный осенний	55
Лещ каспийский крупный и средний	55
Лещ каспийский мелкий	57
Окунь морской балычок	20
Рыбец азово-черноморский весенний	54
Сельдь тихоокеанская жирная	45
Скумбрия атлантическая	40
Ставрида атлантическая	41
Сушеная и вяленая продукция	
Вобла каспийская вяленая	50
Лещ каспийский вяленый крупный и средний	55
Лещ каспийский вяленый мелкий	57
Балычные изделия вяленые (провесные) и холодного копчения	
Боковник белужий холодного копчения	14

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
Балык осетровый вяленый (провесной)	21
Балык осетровый холодного копчения	21
Рыбные пресервы	
Килька балтийская пряного посола весенне-летней заготовки	50
Килька балтийская пряного посола осенней заготовки	50

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. СВЕДЕНИЯ О МАССЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ В НАИБОЛЕЕ УПОТРЕБИМЫХ МЕРАХ ОБЪЕМА

Представленные сведения предназначены для быстрого, но достаточно точного подсчета пищевой ценности рационов, используемых как в лечебно-профилактических учреждениях, так и в домашних условиях. Они рассчитаны на наиболее употребимые меры объема, в том числе на вместимость чайного или граненого стакана, столовой и чайной ложки. При этом были приняты следующие объемы перечисленных емкостей (в мл).

Стакан чайный	250	Столовая ложка	18
Стакан граненый	200	Чайная ложка	5

Массы продуктов в стаканах приведены при заполнении их до верхней кромки, массы в ложках — «с верхом», за исключением жидких продуктов.

Продукт	Масса, граммы			
	стакана		ложки	
	чайного	граненого	столовой	чайной
ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ				
Зернобобовые				
Фасоль	220	175	—	—
Чечевица	210	170	—	—
Мука				
Мука	160	130	25	8

Продукт	Масса, граммы			
	стакана		ложки	
	чайного	граненого	столовой	чайной
Крупа				
Манная	200	160	25	8
Гречневая ядрица	210	170	25	8
Рисовая	230	185	25	8
Пшено	220	180	25	8
Толокно	140	110	22	6
Овсяная	170	135	18	5
Овсяные хлопья «Геркулес»	90	70	12	3
Перловая	230	185	25	8
Ячневая	180	145	20	6
Пшеничная «Полтавская» Пшеничная «Артек»	180	145	20	6
Кукурузная	180	145	20	6
Горох лущеный	230	185	—	—
«Здоровье»	180	145	20	6
«Флотская»	180	145	20	6
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ				
Сырье				
Сахар-песок	200	160	25	8
Крахмал картофельный	200	160	30	9
Мед натуральный	—	—	30	9
Ядро миндаля	165	130	30	—
Ядро ореха фундука	165	130	30	—
Шоколад и какао порошок				
Какао порошок	—	—	25	9
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ				
Цельномолочные продукты				
Молоко	250	200	18	5
Сливки 20%-ные	250	200	18	5
Сметана				
10%-ная	250	200	20	9
30%-ная	250	200	25	11
Творог				
жирный	—	—	17	5
нежирный	—	—	17	5
мягкий диетический	—	—	20	7
Масса творожная особая	—	—	18	6
Кефир жирный	250	200	18	5
Ацидофилин	250	200	18	5
Простокваша	250	200	18	5
Йогурт	250	200	18	5
Ряженка	250	200	18	5
Пахта	250	200	18	5
Кумыс	250	200	18	5

Продукт	Масса, граммы			
	стакана		ложки	
	чайного	граненого	столовой	чайной
Консервы молочные				
Молоко				
сухое	—	—	20	6
сгущенное стерилизованное	—	—	18	5
сгущенное с сахаром	—	—	30	12
Сливки сгущенные с сахаром	—	—	30	12
Какао				
со сгущенным молоком и сахаром	—	—	30	12
со сгущенными сливками и сахаром	—	—	30	12
Кофе				
со сгущенным молоком и сахаром	—	—	30	12
со сгущенными сливками и сахаром	—	—	30	12
Простокваша сублимационной сушки	—	—	9	3
Йогурт сублимационной сушки	—	—	9	3
Ацидофильная паста сублимационной сушки	—	—	9	3
Масло				
Масло растопленное				
сливочное	—	—	17	5
крестьянское	—	—	17	5
топленое	—	—	17	5
ЖИРЫ РАСТИТЕЛЬНЫЕ И ЖИРОВЫЕ ПРОДУКТЫ				
Маргарин и кулинарные жиры и растительные продукты				
Маргарин	—	—	15	4
Майонез	—	—	15	4
Растительные масла				
Растительные масла	—	—	17	5
ОВОЩИ, КАРТОФЕЛЬ, ПЛОДЫ, ЯГОДЫ И ГРИБЫ				
Фрукты				
Вишня	165	130	—	—
Черешня	165	130	—	—
Шелковица	195	155	—	—
Ягоды				
Брусника	140	110	—	—
Голубика	260	160	—	—
Ежевика	190	150	—	—

14 Заказ № 1555

Продукт	Масса, граммы			
	стакана		ложки	
	чайного	граненого	столовой	чайной
Клюква	145	115	—	—
Крыжовник	210	165	—	—
Малина	180	145	—	—
Смородина				
красная	175	140	—	—
черная	155	125	—	—
Черника	200	160	—	—
Шиповник сухой	—	—	20	6
ПЛОДООВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ И ПИЩЕВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ				
Соки овощные				
Сок томатный	250	200	18	5
Продукты томатные концентрированные, соусы и прочие консервы				
Томат-пюре	—	—	25	8
Томат-паста	—	—	30	10
Консервы фруктовые, компоты				
Абрикосы половинки	250	200	—	—
Айва	250	200	—	—
Виноград	250	200	—	—
Вишня	250	200	—	—
Груша	250	200	—	—
Мандарины	250	200	—	—
Персики половинки	250	200	—	—
Слива	250	200	—	—
Черешня	250	200	—	—
Яблоки	250	200	—	—
Консервы. Фруктовые соки				
Фруктовые соки	250	200	18	5
Варенье, джем, повидло, пюре				
Варенье	—	—	45	20
Джем	—	—	40	15
Повидло	—	—	36	12
Пюре из айвы	—	—	30	10
ПРОДУКТЫ ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ				
Молочные продукты				
Сметана «Детская»	250	200	25	11
Творог «Здоровье»	—	—	17	5
Масло сливочное (растопленное)	—	—	17	5
Молочные смеси «Малыш»	—	—	22	6
Ацидофильная смесь				
«Малютка»	—	—	8	3
«Малыш»	—	—	8	3

Продукт	Масса, граммы			
	стакана		ложки	
	чайного	граненого	столовой	чайной
Каша молочная гречневая	—	—	10	4
Каша молочная рисовая	—	—	10	4
Каша молочная овсяная	—	—	9	3
Каша молочная манная	—	—	10	4
Смеси молочные	—	—	9	3
Кисель молочный	—	—	12	5
Сухое молоко «Виталакт»	—	—	20	6
Зерновые продукты				
Мука диетическая				
гречневая	160	130	25	8
рисовая	160	130	25	8
овсяная	130	110	20	6
злаковая	160	130	25	8

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. СВЕДЕНИЯ О МАССЕ 1 ШТУКИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Приводимые данные представляют собой средние или наиболее распространенные значения массы некоторых важнейших пищевых продуктов. Эти сведения предназначены для быстрого, но достаточно точного подсчета пищевой ценности рационов, используемых как в лечебно-профилактических учреждениях, так и в домашних условиях.

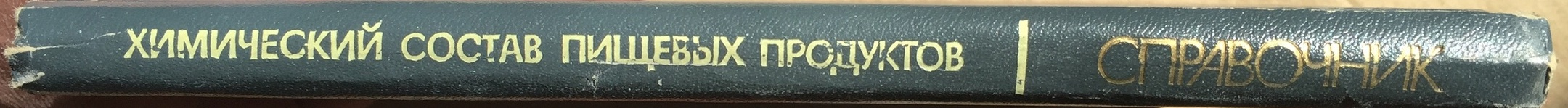
Продукт	Масса 1 шт., граммы
ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	
Булочные изделия	
Булки городские	200
Сдобные изделия	
Сдоба выборгская	50
Сдоба обыкновенная	50
Рожки сдобные	60
Хлебобулочные изделия с молоком	
Булка черкизовская	200
Булочка молочная	200
Хлебобулочные изделия с растительным маслом	
Булка ярославская	200
Национальные сорта	
Лепешки оби-нон	200
Бараночные изделия	
Баранки простые	25
Баранки молочные	30
Сушки простые	10
Сухарные изделия	
Сухари сливочные	20
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	
Сырье	
Сахар-рафинад прессованный	7,5
Сахар-рафинад быстрорастворимый	6
Карамель	
Карамель с начинками	6
Конфеты, глазированные шоколадом	
Конфеты	12,5
Ассорти с пралиновыми начинками	11,5

Продукт	Масса 1 шт., граммы
Конфеты неглазированные	
Батончики	15
Конфеты	15
Ирис	
Ирис	7
Мармелад	
Мармелад	12,5
Пастила и зефир	
Пастила	15
Зефир	33
Мучные кондитерские изделия	
Печенье сахарное	13,5
Печенье затяжное	10
Печенье сдобное	35
Галеты	15,5
Крекеры	13
Вафли	14
Пряники	20
Пирожные	75
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Цельномолочные продукты	
Сырки глазированные	50
Сыры	
Сыры плавленые	30 и 100
Мороженое	
Мороженое	100 и 250
ОВОЩИ, КАРТОФЕЛЬ, ПЛОДЫ, ЯГОДЫ И ГРИБЫ	
Овощи	
Картофель	100
Лук репчатый	75
Морковь красная	75
Огурцы грунтовые	100
Петрушка (корень)	50
Томаты	
диаметр 5,5 см	75
» 6,5 см	115
Фрукты	
Абрикосы	26
Бананы	72
Гранат	125
Груша	135
Инжир	40
Персики	85
Слива	30
Хурма японская	85
Яблоки	
диаметр 5 см	90
» 6,5 см	130
» 7,5 см	200
Цитрусовые	
Апельсин	
диаметр 6,5 см	100
» 7,5 см	150
Грейпфрут	130
Лимон	60
Ягоды	
Земляника садовая	8
МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Колбасные изделия	
Сардельки	100
Сосиски	50
ПТИЦА И ПТИЦЕПРОДУКТЫ	
Яйцепродукты	
Яйца куриные I категории	47
Яйца перепелиные	9

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

ОГЛАВЛЕНИЕ


1р.10к


ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ
СПРАВОЧНИК



